

Was tun bei Nasenbluten?

Nasenbluten kann in jedem Alter auftreten. Unsere Nase hat ein dichtes Gefäßnetz. Die feinen Venen und Adern sind sehr gut durchblutet und empfindlich. Kleinste Verletzungen wie ein bohrender Finger, heftiges Niesen, ein Stoß beim Herumtoben oder auch ein Schlag genügen, um Nasenbluten auszulösen. Heftiges Bluten kann dann die Folge sein, Schreck und Panik begleiten oft die Betroffenen – aber nach wenigen Minuten ist das Bluten wieder vorbei, wenn man einige Verhaltensregeln beachtet.

Sollte das Nasenbluten allerdings häufiger auftreten, kann auch eine ernsthafte Erkrankung dahinterstecken. In diesem Fall sollte man unbedingt seinen Hausarzt oder ambulanten HNO-Arzt kontaktieren.

Was kann man selbst tun?

- Ruhe bewahren, hinsetzen, Kopf leicht nach vorne beugen
- Nase mit Daumen und Zeigefinger fest zudrücken (bis 30 Minuten)
- nasskaltes Tuch in den Nacken legen

Wie behandelt der Arzt Nasenbluten?

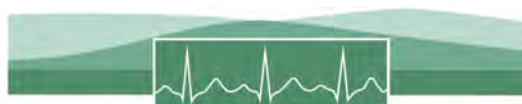
- leichte Blutung: Verödung der Blutgefäße, anschließend Nasenpflege mittels Salbe oder Nasenöl
- stärkere Blutung: Einlage von Tamponaden
- starke wiederkehrende Blutungen: operative Versorgung (sog. Embolisation)

Vorsichts- und Verhaltensmaßnahmen nach Blutstillung (für ca. 1 Woche)

- Vermeidung körperlicher Anstrengung und gebückter Haltung
- Verzicht auf zu heiße oder scharfe Speisen und kohlenstoffhaltige Getränke
- Verzicht auf Alkohol und Nikotin
- Nase nicht schnäuzen, Mund aufmachen beim Niesen, kein Nasenbohren
- keine Wannenvollbäder, kein Haarewaschen
- Nasenpflege mit Nasenöl oder Nasensalbe 2 – 3 x täglich
- bei erhöhtem Blutdruck Vorstellung beim Hausarzt zur Blutdruckeinstellung

Vorbeugende Maßnahmen:

- vorsichtiges Naseschnäuzen, Nasenbohren meiden
- Nasenpflege (z. B. Salbe, Spray), regelmäßige Inhalationen (z. B. Kochsalz)
- ausreichend Trinken, vitaminreiche Ernährung



Oberlausitz-Kliniken gGmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus an
der Technischen Universität Dresden

Krankenhaus Bautzen
Am Stadtwall 3
02625 Bautzen
Telefon (0 35 91) 363-0
Telefax (0 35 91) 363-2455

Krankenhaus Bischofswerda
Kamenzer Straße 55
01877 Bischofswerda
Telefon (0 35 94) 787-0
Telefax (0 35 94) 787-3177

E-Mail: info@oberlausitz-kliniken.de
Internet: www.oberlausitz-kliniken.de