

Was tun bei Nasenbluten?

Nasenbluten – medizinisch als Epistaxis bezeichnet – hatte sicher jeder von uns schon einmal. Meistens ist es auch ganz harmlos und hört von selbst wieder auf.

Besonders der vordere Teil der Nasenschleimhaut ist sehr gut durchblutet. Wenn man empfindlich ist, kann schon der Druck beim Naseputzen oder Niesen ausreichen, um eines der feinen Äderchen platzen zu lassen. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Schleimhaut durch Kälte oder zu trockene Raumluft besonders anfällig ist. Auch eine angeschwollene Nasenschleimhaut infolge von Schnupfen oder Heuschnupfen blutet dann schneller einmal.

Kinder und Jugendliche leiden auch manchmal unter harmlosem Nasenbluten. Dies tritt im Zusammenhang mit Wachstumsschüben auf. Die Gefäße der Schleimhaut sind dann empfindlicher und reißen leicht. Sind Kleinkinder betroffen, muss man allerdings immer auch in Betracht ziehen, dass sie sich evtl. einen Fremdkörper in die Nase gesteckt habe. Dies wäre dann ein Fall für den Arzt.

In der Schwangerschaft sorgt der erhöhte Estrogenspiegel für lockereres Bindegewebe. Dies führt auch zu einer Erweiterung der Gefäße und kann zu Nasenbluten führen.

Nasenbluten kann natürlich auch im Rahmen von Verletzungen auftreten. Ein Schlag auf die Nase führt zur Verletzung der Schleimhaut, die dann blutet. Hat sich jemand am Kopf verletzt und es tritt starkes Nasenbluten auf, so muss man immer auch an eine schwere Verletzung wie einen Schädelbasisbruch denken. Dann liegt ein Notfall vor!

Nasenbluten kann auch im Rahmen von anderen Erkrankungen auftreten: unbehandelter Bluthochdruck oder Schilddrüsenüberfunktion machen sich oft so



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

bemerkbar. Auch ein Vitamin-K Mangel oder Gerinnungsstörungen sowie gut- oder bösartige Tumoren können dahinterstecken. Wenn man also häufiger unter Nasenbluten leidet, sollte man die Ursache auf jeden Fall vom Arzt abklären lassen.

Wenn die Nase blutet, setzt man sich am besten aufrecht hin und beugt den Kopf nach vorne, so dass das Blut abfließen kann. Hilfreich ist es, ein kühles Tuch oder einen eingewickelten Eisakku in den Nacken zu legen. Nicht sinnvoll dagegen ist es, den Kopf nach hinten zu beugen, denn dann fließt das Blut durch den Rachen ab, wird verschluckt und kann zu Übelkeit und Erbrechen führen. Auch Watte oder Taschentücher sollte man nicht in die Nase stopfen, denn sie kleben an und reißen beim Entfernen die Wunde erneut auf.

In aller Regel lässt sich so das Bluten recht schnell stoppen. Sollte dies innerhalb von 20 Minuten (Kinder 10 Minuten) nicht gelingen, sollte man einen HNO-Arzt aufsuchen. Ist das Nasenbluten extrem stark, muss man evtl. sogar einen Notarzt rufen.

Ihr Apotheker

Dr. Lutz Engelmann