

Hinweise zu Maßnahmen bei Nasenbluten

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Aufgrund von wiederholtem Nasenbluten wurde Ihnen eine Pflegesalbe verordnet bzw. in örtlicher Betäubung ein Blutgefäß verödet.

Sollte es erneut zu Nasenbluten kommen, beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- **Setzen Sie sich aufrecht hin.**
- **Legen Sie sich ein kühles, feuchtes Handtuch in den Nacken, damit sich die Blutgefäße zusammenziehen.**
Hinweis: Bei Kühlpacks aus Tiefkühlfach diese bitte nicht direkt auf die Haut auflegen, sondern stets ein Handtuch zwischen Haut und Kühlpack legen – damit vermeiden Sie lokale Erfrierungen der Haut
- **Komprimieren Sie beide Nasenflügel mit den Fingern für etwa 10 min.**
Praxistipp: Schauen Sie wenn möglich auf die Uhr, denn die Zeit vergeht in solchen Momenten langsamer als man glaubt.
- **Spucken Sie das Blut, das in den Rachen rinnt, aus.**
Hintergrund: Blut reagiert mit der Magensäure und führt dann zu Erbrechen.
- **Benutzen Sie täglich mindestens 3 x Dexpanthenol-Nasensalbe**
Praxistipp: Wir empfehlen Ihnen die pflegende Salbe noch auch noch weiter zu nutzen, wenn es nicht mehr zu Blutungen gekommen ist.
- **Verzichten Sie auf das Schnäuzen der Nase für die nächsten 3 Tage**
- **Wenn Sie niesen müssen, dann mit geöffnetem Mund.**
- **Vermeiden Sie körperliche Anstrengung für die nächsten 14 Tage**
Hintergrund: Körperliche Belastung führt zu Blutdruckanstieg, dies kann eine erneute Blutung fördern kann.
- **Meiden Sie für die nächsten 14 Tage auf heiße Vollbäder oder heißes Duschen**

Über diese allgemeinen Maßnahmen hinaus können weitere Empfehlungen für Sie getroffen werden. Diese besprechen wir mit Ihnen persönlich.

Gute Besserung wünscht Ihnen

Dr. Hopf & Dr. Rieger

Platz für Notizen: