

Empfehlungen zum Verhalten nach Nasenbluten

Liebe Patientin, lieber Patient,

Im Folgenden möchten wir Ihnen ein paar Verhaltensregeln an die Hand geben, die Ihnen sowohl während des stationären Aufenthaltes als auch nach Entlassung helfen sollen Schmerzen, Komplikationen und erneute Blutungen zu vermeiden.

- Für die Dauer des stationären Aufenthaltes werden Nasentamponaden in beide Nasenhöhlen platziert.
- Die Tamponaden werden in der Regel 24 bis 48 Stunden belassen.
- Sie erhalten für die Dauer der Nasentamponade eine Antibiotikaprophylaxe in Form einer Tablette.
- Für die Dauer der Nasentamponade müssen Sie durch den Mund atmen. Wir empfehlen deshalb den Mund regelmäßig mit einem Schluck Wasser anzufeuchten, damit Ihre Schleimhäute nicht austrocknen.

Im Falle einer erneuten Blutung ist Folgendes zu beachten:

- Setzen Sie sich aufrecht hin.
- Legen Sie sich eine Eiskühlung in den Nacken, damit sich die Blutgefäße zusammenziehen.
- Spucken Sie das Blut aus!
- Komprimieren Sie beide Nasenflügel mit den Fingern.
- Informieren Sie in jedem Fall das Pflegepersonal.

Informationen zum Behandlungsverlauf nach Nasenbluten:

- Bei Schmerzen wenden Sie sich bitte an unser Pflorgeteam. Sie werden Ihnen Schmerzmittel zur Verfügung stellen.
- Sie sollten auf das Schnäuzen der Nase für die nächsten 10 Tage verzichten.
- Sollte es zum Austritt von Sekret und ggf. von Blutbeimengungen kommen, tupfen Sie ihre Nase bitte nur mit einem weichen Tuch ab.
- Sollte es unter liegender Nasentamponade zu keiner ausreichenden Blutstillung kommen, kann eine operative Untersuchung der Nase und der Nasennebenhöhlen in Vollnarkose nötig sein, um das blutende Gefäß aufzusuchen. Vorher müssen die Nasennebenhöhlen in einer Röntgen-Schichtuntersuchung (CT) dargestellt werden.
- Wenn Sie niesen müssen, dann mit geöffnetem Mund.
- Vermeiden Sie unbedingt Pressen (z.B. beim Gang zur Toilette) sowie körperliche Anstrengung für die nächsten 14 Tage, da es eine erneute Blutung fördern kann.
- Sie sollten auf das Rauchen verzichten, da es zu einer verzögerten Wundheilung führt.
- Bitte verzichten Sie für die nächsten 2 Wochen auf heiße Vollbäder oder heiße Duschbäder.
- Vermeiden Sie Tätigkeiten, die ein nach unten Neigen des Kopfes erfordern, da es zum Druckanstieg und damit zu einer Nachblutung kommen kann.
- Sie sollten sich nicht direkter Wärme/ Hitze aussetzen, da auch dies das Risiko einer Nachblutung erhöhen kann.

- ☒ Nach der Detamponade bekommen Sie eine Bepanthen-Nasensalbe, die Sie 5 bis 6 mal täglich anwenden sollten. Dazu platzieren Sie mit dem Applikator in beide Nasenhaupthöhlen ein erbsengroßes Stück der Salbe und ziehen dieses vorsichtig hoch. Dies sollten Sie drei Wochen durchführen. Um trockene Nasenschleimhäute zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen die pflegende Salbe noch darüber hinaus anzuwenden.
- ☒ Vermeiden Sie körperliche Anstrengung für die nächsten 14 Tage, da es zu einem erhöhten Nachblutungsrisiko führt.
- ☒ Bitte nehmen Sie bis 10 Tage nach dem stationären Aufenthalt keine aspirinhaltigen Schmerzmedikamente ein, da sie ebenfalls zu einer erhöhten Nachblutungsgefahr führen.

Schmerztherapie nach der Entlassung:

- ☒ Nach der Entlassung sollte die von uns vorgegebene Maximaldosierung der Schmerzmittel nicht überschritten werden, da es zu starken Nebenwirkungen kommen kann. Sollten die Schmerzmittel zu keiner deutlichen Schmerzlinderung führen, wenden Sie sich bitte an uns.

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung,

Ihr HNO-Team der Charité-Universitätsmedizin Berlin am Campus Benjamin Franklin.