

PRAXIS FÜR HALS-, NASEN-, OHRENKRANKHEITEN UND -CHIRURGIE
Rathausstrasse 2, 8640 Rapperswil
Tel. 055 220 10 20 Fax. 055 220 10 22 E-mail: domeisen@hin.ch

MERKBLATT FÜR PATIENTEN MIT NASENBLUTEN

1. Ruhiges Verhalten:

Während einigen Tagen nach dem Nasenbluten Schonung, keine körperliche Anstrengung

2. Kopf Hochlagern:

Kopf nicht tief halten, sich nicht bücken (z.B. beim Schuhebinden), eventuell mit erhöhtem Oberkörper schlafen, alles vermeiden, was einen roten Kopf macht.

3. Hitze vermeiden:

Keine heissen Getränke konsumieren (Kaffee, Suppe), keine heissen Dämpfe inhalieren, keine direkte Sonnenbestrahlung, nicht heiss duschen.

4. Alkohol und Rauchen vermeiden:

Während einiger Tage sollte der Konsum alkoholischer Getränke strikte unterlassen werden, das Rauchen (oder Passivrauchen) sollte ebenfalls vermieden werden.

5. Luftbefeuchtung:

Es empfiehlt sich, im Schlafzimmer einen Luftbefeuchter zu installieren.

6. Nasensalbe:

Reichliche, mindestens 2x tägliche Anwendung einer schonenden, fettenden Nasensalbe (z.B. Rüedi- oder Bepanthen Nasensalbe) während 2 Wochen.

7. Schnuzverbot:

Während einiger Tage Nasensekret nur leicht abtupfen.

8. Keine Manipulationen an der Nase, kein Grübeln

9. Bei erneuter Blutung:

Ruhig bleiben, Kopf leicht nach vorne beugen, Blut möglichst nicht schlucken, kalte Umschläge in den Nacken, Salbe in die Nase, dann mit den Fingern fest zusammendrücken (während einigen Minuten)