

Häufiges Nasenbluten? Das sollten Sie wissen!

Jeder hat es wohl schon einmal erlebt: Ein kurzes Schnäuzen ins Taschentuch und plötzlich verfärbt sich das Tuch rot. Was sich dahinter verbergen kann, wenn Nasenbluten häufiger auftritt, lesen Sie hier.

Gereizte Schleimhäute

Klimaanlagen, Heizungsluft oder häufiges Schnäuzen trocknen die empfindlichen Nasen-Schleimhäute aus und reizen sie – schnell kommt es zu kleineren Blutungen. Ist dies der Fall, muss das Naseninnere so feucht wie möglich gehalten werden. Das gelingt mit speziellen Nasensalben mit Dexpanthenol oder Mineralsalzen. Auch regelmäßige Nasenspülungen sind sinnvoll.

Bluthochdruck

Nicht selten ist auch ein zu hoher Blutdruck die Ursache für Nasenbluten. Die Gefäße sind dabei einem höheren Druck ausgesetzt, infolgedessen sie schneller platzen können. Außerdem nehmen Bluthochdruck-Patienten häufig ein gerinnungshemmendes Medikament ein, das Nasenbluten zusätzlich begünstigt.

Blutgerinnungsstörung

Tritt das Nasenbluten häufig und sehr stark auf – auch ohne äußere Reize wie z.B. Naseschnäuzen – kann auch das sogenannte von-Willebrand-Syndrom schuld sein. Bei dieser Blutgerinnungsstörung ist im Blut von Betroffenen ein wichtiges Protein – der von-Willebrand-Faktor – entweder defekt, in zu geringer Konzentration oder gar nicht vorhanden. Dies ist ein großes Problem, denn das Protein ist maßgeblich am Vorgang der Blutgerinnung beteiligt – vom ersten Schritt der Blutstillung bis zum Schließen der Wunde. Je

nach Schweregrad kann durch ein Medikament die Freisetzung des für die Blutgerinnung benötigten Proteins im Körper angeregt werden. Dies muss im Vorfeld getestet werden, da nicht alle Menschen auf das Medikament reagieren. Alternativ und in schweren Fällen wird auch ein Konzentrat mit dem von-Willebrand-Protein verabreicht. Informationen und einen Selbsttest finden Sie unter: www.netzwerk-von-willebrand.de

Vitamin-K-Mangel

Da Vitamin K eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung spielt, kann sich ein Mangel auch durch Nasenbluten bemerkbar machen. Eine Unterversorgung tritt jedoch nur bei einer sehr vitaminarmen Ernährung auf oder zum Beispiel bei chronischen Magen-Darm-Erkrankungen. Bestätigt der Arzt ein Defizit kann er Vitamin K verabreichen. Viel von dem wichtigen Vitamin steckt zum Beispiel auch in grünem Blattgemüse.

SOS-Tipps

Bei Nasenbluten den Kopf bei aufrechtem Oberkörper leicht nach vorne beugen – nicht in den Nacken legen! Auch eine kalte Kompresse auf der Nase oder im Nacken hilft: Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen und der Blutfluss lässt nach. Blutet es im vorderen Nasenraum hilft es, die Nasenflügel mit Daumen und Zeigefinger für ein bis zwei Minuten zusammenzupressen. Bei Blutungen im hinteren Bereich funktioniert dies nicht. Fließt das Blut sehr schnell oder länger als 15 Minuten sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden. Dies gilt auch, wenn Nasenbluten häufig auftritt!