

## Nasenbluten (Epistaxis)

---

### Was ist das?

Eine Blutung aus der Nase aufgrund einer Gefässverletzung in der Nasenschleimhaut bezeichnet man medizinisch als Epistaxis. Dabei kann das Blut sowohl vorne aus der Nase fliessen als auch als Blutfluss im Rachen zu spüren sein. Am häufigsten ist der vordere Bereich der Nasenscheidewand (Locus Kiesselbachii) betroffen. Meistens handelt es sich um kleinere Blutungen, die von selbst wieder aufhören. In selteneren Fällen ist die Blutung so stark, dass ein Besuch beim Arzt notwendig wird.

### Was sind die Ursachen?

Vor allem bei Kindern tritt Nasenbluten häufig ohne besondere Gründe auf (habituelles Nasenbluten).

Zwei der häufigsten Ursachen sind das Nasebohren und heftiges Schneuzen. Auch bei trockener Nasenschleimhaut, z.B. durch trockene Raumluft, zu geringe tägliche Trinkmenge oder Nikotinkonsum, kann es zum Einreissen der Schleimhaut und damit zur Blutung kommen.

Bei akuten Infektionskrankheiten wie Virusgrippe und Erkältungen besteht ein erhöhtes Risiko für Epistaxis. Patienten, die unter Bluthochdruck leiden oder blutverdünnende Medikamente (Marcoumar, Aspirin, Plavix o.ä.) einnehmen müssen, haben ebenfalls häufiger Nasenbluten. Auch Allgemeinerkrankungen wie Leberschäden, Gefässerkrankungen, Störungen der Blutgerinnung, Vitaminmangelkrankheiten können zu Epistaxis führen.

Bei Unfällen mit Verletzung des Nasenbeins, des Nasenknorpels oder der Schädelbasis, sowie bei Schlägen auf die Nase kann es ebenfalls zu Blutungen kommen.

Seltenere Ursachen sind Fremdkörper oder Tumoren in der Nase und chemische Reizstoffe wie Chlor.

### Was kann man selbst bei Nasenbluten tun?

Wichtig ist zunächst einmal, **Ruhe zu bewahren**, denn in den meisten Fällen hört die Epistaxis nach wenigen Minuten von selbst auf, und umgekehrt führt Aufregung durch Blutdruckanstieg zu vermehrter Blutung!

Der Oberkörper sollte hochgelagert und der Kopf nach vorne gebeugt werden. Evtl. kann ein kalter Umschlag (z.B. feuchtes Handtuch, Eis oder Coolpack) in den Nacken gelegt werden. Die kleinen Blutgefässe in der Nase verengen sich dann und die Blutung wird eingedämmt.

Da die meisten Blutungen in den vorderen Abschnitten der Nasenscheidewand anzutreffen sind, sollten die Nasenflügel von beiden Seiten für ca. 5 min kräftig aneinander gedrückt werden. Das blutende Gefäss wird dadurch abgedrückt.

Der Kopf sollte nicht in den Nacken gelegt und das eventuell in den Rachen laufende Blut nicht geschluckt werden. Dies kann zu Übelkeit und Erbrechen führen.

Wenn die Blutung aufgehört hat, sollten für ein paar Tage auf Schneuzen verzichtet werden, um ein erneutes Aufbrechen des Gefässes zu verhindern. Die Schleimhaut kann mit befeuchtender Salbe gepflegt werden.

### **Wann sollte man bei Epistaxis zum Arzt?**

Wenn die Blutung länger als 15 bis 20 Minuten anhält, sie auf beiden Seiten oder sehr häufig auftritt (mehrmals pro Tag, mehrere Tage hintereinander), wenn der Blutverlust mehr als einen halben Liter ausmacht und die oben aufgeführten Massnahmen nicht greifen, dann sollte ein Arzt konsultiert werden. Auch nach einem Unfall mit Nasenbluten muss ein Arzt aufgesucht werden.

### **Wie sieht die Therapie beim Arzt aus?**

Zunächst wird der Blutdruck gemessen, um vor allem zu hohe Werte entsprechend behandeln zu können. Bei grösserem Blutverlust wird auch ein Blutbild mit Bestimmung des Blutfarbstoffs (Hämoglobin) und der Blutplättchen (Thrombozyten) gemacht. Vor allem bei Patienten, die blutverdünnende Medikamente zu sich nehmen, wird auch der Gerinnungsstatus kontrolliert (Quick, INR u.a.).

Durch die genaue Untersuchung der Nase (Endoskopie) wird die Blutungsquelle ausfindig gemacht. Bei gut lokalisierbaren Blutungen aus den vorderen Abschnitten der Nase kann man meistens durch Veröden mit Strom oder Verätzen mit Silbernitratstäbchen Abhilfe schaffen.

Blutet es aus den hinteren Abschnitten der Nase, aus mehreren Stellen der Schleimhaut oder auf beiden Seiten gleichzeitig, so legt der Arzt eine Tamponade in die Nase. Diese soll die blutenden Gefässe abdrücken und damit die Blutung stoppen. Meistens müssen die Tamponaden für 48 Stunden in der Nase bleiben.

Selten muss bei Epistaxis eine Blutstillung in Narkose erfolgen. In der Operation können grössere Gefässe in der Nase unterbunden werden.

### **Wie kann man Nasenbluten vorbeugen?**

Man sollte prinzipiell auf eine ausreichend feuchte Nasenschleimhaut achten. Befeuchtende Massnahmen sind z.B. eine ausreichende tägliche Trinkmenge, Nasensalben, ggf. Raumluftbefeuchter.

Daneben sollten Manipulationen in der Nase (z.B. mit dem Finger, dem Taschentuch oder Wattestäbchen) vermieden werden. Bei bekannten Grunderkrankungen (z.B. Bluthochdruck) ist deren konsequente Behandlung wichtig.