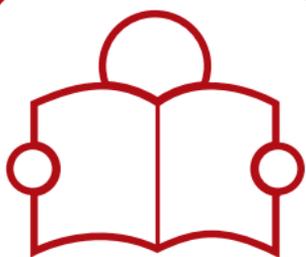


Nasenbluten



Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können, und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

Liebe Eltern, liebe Interessierte*,

blutende Wunden lösen bei den meisten von uns Angst und Unsicherheit aus – was ist am besten zu tun? Gerade bei Blutungen im Gesicht können schon kleine Verletzungen und geringe Mengen an Blut schwerwiegender aussehen, als sie es eigentlich sind. Ein gutes Beispiel hierfür ist das Nasenbluten.

Auch wenn viele von uns im Laufe ihres Lebens selbst schon einmal mit Nasenbluten zu tun hatten, ist die Verunsicherung meist groß, wenn das eigene Kind plötzlich Nasenbluten hat. Insbesondere bei Kindern im Wachstum kann Nasenbluten oftmals ohne ersichtlichen Grund auftreten. Wir wollen Ihnen zeigen, dass zum Großteil harmlose Ursachen dahinterstecken. Mit diesem Ratgeber möchten wir mit weit verbreiteten Mythen rund um das Thema aufräumen und Ihnen erste praktische Maßnahmen an die Hand geben, wie Sie die Blutungen schnellstmöglich sachgerecht stoppen können.

Wir hoffen, Sie bekommen interessante neue Informationen und wertvolle Tipps und können so beim nächsten Mal entspannt reagieren und schnell wieder tief durchatmen.

Ihr Team von InfectoPharm & Pädia



*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

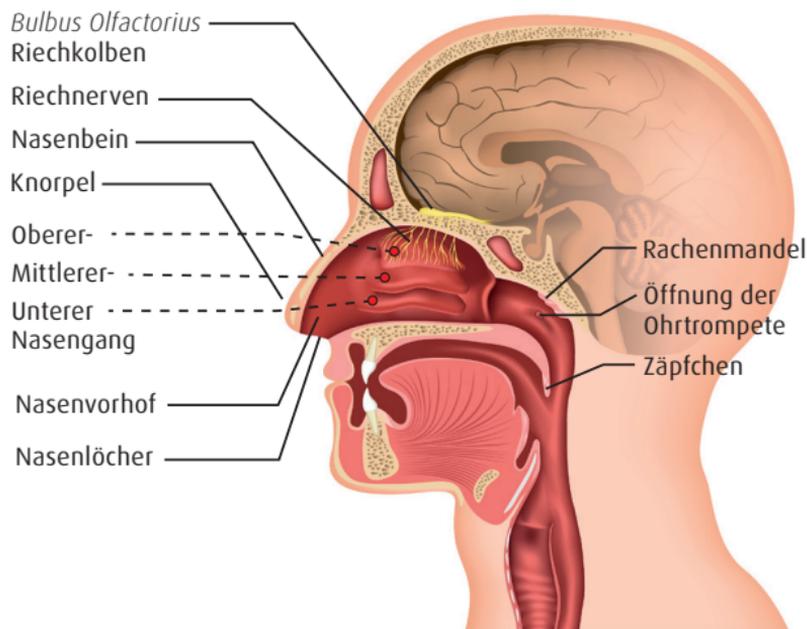
Die Funktionen der Nase

Zentral im Gesicht gelegen, fällt sie uns bei unserem gegenüber oftmals als Erstes auf: Die Nase. Für den menschlichen Organismus hat die Nase wichtige Funktionen. So ermöglicht sie uns unter anderem zusätzlich zur Atmung über den Mund die Aufnahme von Luft. Und hierbei hat die Atmung über die Nase einige Vorteile, denn neben der verbesserten Klimatisierung und Befeuchtung der einströmenden Luft verhindert die Nasenatmung auch recht wirksam die Ansiedelung von Krankheitserregern. Auch werden in der Luft enthaltene Schmutzpartikel besser herausgefiltert. Zudem sorgt die Nasenatmung für eine bessere Sättigung unseres Blutes mit Sauerstoff.

Ganz nebenbei nehmen wir mit der Nase auch die Gerüche unserer Umwelt wahr. Denn schließlich gehört die Nase zu unseren Sinnesorganen und ermöglicht uns das Riechen. Gerüche geben wichtige Sinneseindrücke wider, warnen sie uns doch vor Gefahren (z.B. verdorbenem Essen) oder lassen schöne Erinnerungen wiederaufleben. Doch wie ist unsere Nase eigentlich aufgebaut?

Wie ist die Nase aufgebaut?

Die Nase besteht aus einem äußeren und einem inneren Bereich. Der äußere Teil besteht aus einem knöchernen Segment, wovon der bekannteste Abschnitt das Nasenbein ist, und einem aus mehreren Knorpeln bestehenden knorpeligen Teil, der es möglich macht, dass unsere Nase beweglich ist. Den unteren Abschluss der Nase bilden die Nasenlöcher, der Nasensteg und die Nasenflügel.

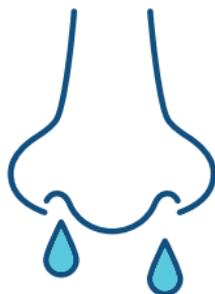


Der innere Teil der Nase wird durch die Nasenscheidewand in zwei Nasenhöhlen unterteilt und ist fast vollständig mit Nasenschleimhaut ausgekleidet. Im oberen hinteren Teil der Nase befindet sich die Riechschleimhaut, die die Gerüche aus der Umgebung aufnehmen und über die Riechnerven an das Gehirn weiterleiten kann.

Der restliche Teil der Nase ist mit einer respiratorischen Schleimhaut ausgekleidet. Auf deren Oberfläche sitzen feinste Flimmerhärchen, die sich kontinuierlich bewegen und so Schmutz und Schadstoffe aus der Nase nach vorne heraustransportieren. Zudem produziert diese Schleimhaut das Nasensekret, das sie ihrerseits vor dem Austrocknen schützt. Wird diese Schleimhaut

gereizt, kann ein Reflex ausgelöst werden, den wir alle kennen: Das Niesen. Hierdurch werden Schmutz, Sekret und Fremdkörper mit hoher Geschwindigkeit aus der Nase ausgestoßen.

Die gesamte Nasenschleimhaut ist aufgrund ihrer wichtigen Funktionen sehr stark durchblutet. Zudem ist sie durch das Riechen, Atmen oder auch das Niesen ständigen Anforderungen ausgesetzt, die vergleichsweise leicht zu Irritationen führen können. Zusätzliche äußere Einflüsse haben dann schnell kleine Verletzungen und Nasenblutungen zur Folge.

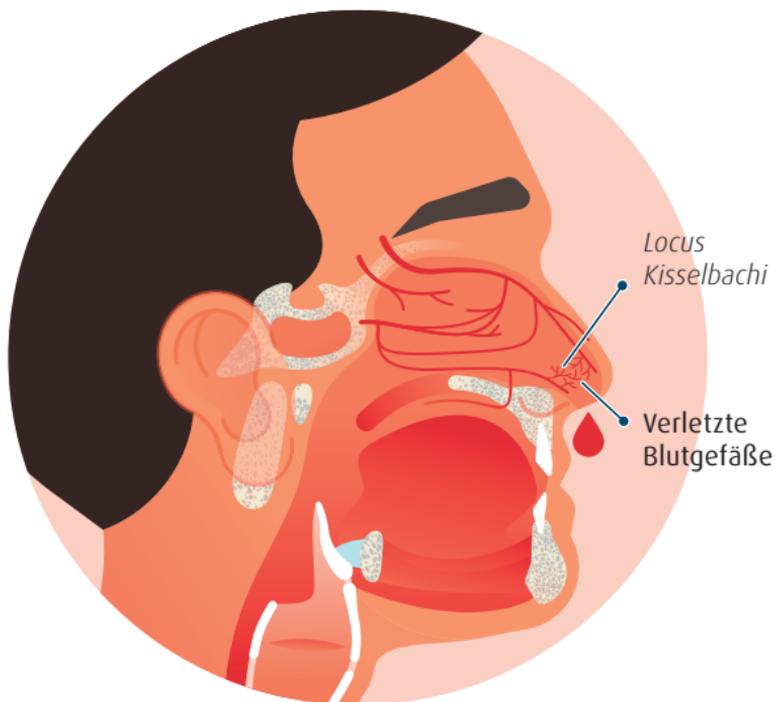


Ursachen für Nasenbluten?

Gleich zu Anfang das Beruhigende: Nasenbluten ist bei Kindern, selbst wenn es häufiger auftritt, meist völlig harmlos und hat oftmals keine ersichtliche Ursache.

Direkt im vorderen Abschnitt der Nase befindet sich ein Geflecht aus Blutgefäßen, das in der Fachsprache – nach seinem Entdecker Wilhelm Kisselbach, einem deutschen HNO-Arzt – als *Locus Kiesselbachi* bezeichnet wird. Dieser Bereich wird stark durchblutet und liegt direkt an der Oberfläche, bedeckt nur durch die dünne Schleimhautschicht. Bei Kindern ist er die häufigste Stelle für Nasenbluten und macht rund 80 bis 90 % aller auftretenden Blutungen aus.

Anders als bei Erwachsenen sind die Gefäße an dieser Stelle bei Kindern noch viel empfindlicher. Deshalb können beim Spielen



und Toben schon Stürze oder leichte Schläge und Stöße ausreichen, dass die empfindliche Schleimhaut verletzt wird und es zu Blutungen kommt.

Häufig fügen sich Kinder kleine Verletzungen auch unbeabsichtigt selbst zu, z.B. durch das Bohren in der Nase. Meist verletzen die Fingernägel dann die empfindliche Schleimhaut. Auch Gegenstände, die in die Nase gesteckt werden, stellen eine Gefahr für Verletzungen dar.

Zudem gibt es eine Reihe von Faktoren, die das Risiko für das Auftreten von Blutungen erhöhen. Trocknen die Schleimhäute



der Nase aus oder werden sie übermäßig strapaziert, dann können sie rissig werden, was das Entstehen von Nasenbluten begünstigt. Auch können die Risse selbst bereits zu Blutungen führen. Ursachen hierfür können z.B. sein:

- > Trockene Heizungsluft im Winter bzw. eine Klimaanlage im Sommer
- > Häufiges Naseputzen als Folge einer Erkrankung, z.B. durch eine Erkältung oder Allergie

Auch das normale Wachstum Ihres Kindes kann für vermehrtes Nasenbluten sorgen: Das Größenwachstum, speziell in der frühpubertären Phase, führt häufig dazu, dass die Blutgefäße sich nicht schnell genug an die neuen Belastungen anpassen können. In der Folge entsteht nicht selten ein lokaler Bluthochdruck, wodurch die feinen Blutgefäße schneller geschädigt werden.

Doch auch wenn Nasenbluten bei Kindern zumeist eine harmlose Ursache hat, kann es unter Umständen auch ein Hinweis auf andere Erkrankungen sein, wie z.B. Bluthochdruck, Blutgerinnungsstörungen oder Gefäßerkrankungen. Bei häufig auftretendem oder nicht zu stoppendem Nasenbluten sollten Sie daher unbedingt medizinischen Rat einholen.

Vorbeugende Maßnahmen

Um das Risiko für Nasenbluten bei Ihrem Kind zu reduzieren, können Sie auch im Vorfeld schon einiges tun. Möglichst zu vermeiden sind:

- > Nasenbohren (wenn auch schwer umsetzbar)
- > spitze und/oder lange Fingernägel
- > starkes Naseputzen
- > Das Austrocknen der Schleimhäute

Gerade wenn Ihr Kind zu Nasenbluten neigt, kann das Feuchthalten der Schleimhäute in Kombination mit einer sanften Nasenhygiene eine effektive Möglichkeit zur Reduzierung sein. Sorgen Sie daher insbesondere während der Heizperiode für eine gute Luftfeuchtigkeit in den Innenräumen, z.B. durch regelmäßiges Lüften. Auch pflegende Nasensalben mit Dexpanthenol oder pflegende Nasensprays, z.B. mit Hyaluronsäure, können helfen, die Schleimhäute vor dem Austrocknen zu schützen.



Was tun bei Nasenbluten? – Sofortmaßnahmen

Die wichtigste Regel klingt zunächst einfach, ist aber manchmal tatsächlich nicht ganz einfach umzusetzen: Versuchen Sie, Ruhe zu bewahren. Wie oben erläutert, steckt hinter dem Nasenbluten in der Regel keine schlimme Ursache, und wenn es Ihnen gelingt, selbst Ruhe zu bewahren, so überträgt sich dies auch auf Ihr Kind und es wird ebenso ruhiger werden. Damit ist der erste Schritt bereits getan, denn je entspannter man ist, umso niedriger ist auch der Blutdruck und die Blutung ist einfacher zu stoppen.

Anschließend gehen Sie am besten wie folgt vor:

- > Lassen Sie Ihr Kind aufrecht sitzen, mit leicht nach vorne gebeugtem Kopf, und halten Sie ausreichend Papiertücher zum Auffangen des Blutes bereit. Hierdurch ermöglichen Sie, dass das Blut ungehindert abfließen kann.
- > Die meisten Blutungen kommen aus der vorderen Nase. Drücken Sie deshalb für rund 10 Minuten die Nasenflügel sanft zusammen, um die Blutung zu stoppen, und lassen Sie Ihr Kind währenddessen ruhig durch den Mund weiteratmen.
- > Als Unterstützung können Sie Ihrem Kind eventuell auch ein kühles Tuch oder einen umhüllten Coolpack in den Nacken legen. Durch den Kältereiz sollen sich die Blutgefäße verengen und die Blutung soll so schneller gestoppt werden.



- > Bei allen Maßnahmen sollte Ihr Kind nach Möglichkeit kein Blut verschlucken

Wichtig: Sollten Sie die Blutung trotz Sofortmaßnahmen nicht innerhalb von 10–15 Minuten stoppen können, suchen Sie bitte umgehend mit Ihrem Kind eine Arztpraxis auf.

Welche Maßnahmen sollten Sie vermeiden?

Teilweise kursiert noch die Empfehlung, bei Nasenbluten sollte man den Kopf in den Nacken legen. Verhindern Sie dies bitte auf jeden Fall! Tatsächlich wird hierdurch der Blutdruck nur weiter erhöht und die Blutung lässt sich schwerer stoppen. Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass Blut in den Mund und den Rachen läuft. Hierbei kann Blut verschluckt werden und in den Magen gelangen, wo es Übelkeit und Erbrechen auslösen kann. Verschlucktes Blut kann auch zur schwarzen Verfärbung des Stuhlgangs führen.



Vermeiden Sie auch, dass Ihr Kind sich hinlegt, da in diesem Fall dieselbe Problematik besteht. Bei einer eventuellen plötzlichen Bewusstlosigkeit kann Blut in die Luftröhre gelangen, was zum Ersticken führen könnte.

Und: Stecken Sie bitte keine Taschentücher oder anderes in die Nase Ihres Kindes, um die Blutung zu stoppen. Zwar führt dies kurzfristig zum Erfolg, doch wenn die Tücher entfernt werden, wird die verschlossene Wunde meist wieder verletzt. Lassen Sie das Blut vielmehr sanft herauslaufen und fangen Sie es außerhalb der Nase auf.



Das Wichtigste kurz und knapp

- > Nasenbluten im Kindesalter stammt fast immer aus dem vorderen Nasenbereich.
- > Oftmals stecken harmlose Ursachen dahinter. Nur in seltenen Fällen gibt es einen Hinweis auf schwerere Erkrankungen.
- > Verhindern Sie als vorbeugende Maßnahme das Austrocknen der Nasenschleimhäute, z.B. durch geeignete Salben oder Sprays.
- > Durch Sofortmaßnahmen können Sie die Blutungen zumeist schnell stoppen. Ganz wichtig ist es hierbei, den Kopf nicht in den Nacken zu legen.
- > Sollte die Blutung nach 10–15 Minuten nicht gestoppt sein, suchen Sie mit Ihrem Kind umgehend eine Arztpraxis zur weiteren Abklärung auf.

Mein Merkzettel für die Apotheke

Weitere Ratgeber

Für die unterschiedlichsten Themenbereiche bieten wir Ihnen weitere Ratgeber an. Fragen Sie Ihre Hebamme, Ihren Arzt oder Apotheker.



Zusätzlich haben wir im Angebot auch einige fremdsprachige Ratgeber: Kopfläuse (englisch, türkisch, russisch, französisch, arabisch, persisch); Krupp (türkisch); Madenwürmer (englisch, türkisch, französisch, persisch, arabisch); Säuglingskoliken (türkisch)

Weitere Ratgeber finden Sie unter
www.infectopharm.com/ratgeber



49

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre viele hilfreiche Tipps für den Umgang mit Nasenbluten geben konnten.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen. Bei speziellen Fragen suchen Sie bitte den Arzt auf.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.paedia.de

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**

P6502576-01-0822