

## Nenäverenvuoto

### Syyt

Kaikenikäisillä voi esiintyä nenäverenvuotoa. Nenän limakalvojen heikentyminen voi johtua kuivumisesta ja tulehduksesta. Vuodon herkistäviä tekijöitä ovat veren hyytymistä estävät lääkeaineet, korkea ikä ja verisuonten kalkkeutuminen. Mekaaninen tekijä on yleensä vuodon aiheuttaja. Näitä ovat niistäminen, aivastus, nenän kaivaminen, saunominen, nenään kohdistuva isku ja nenään tehty toimenpide. Nenäverenvuoto on usein lievää rauhoittuen kotihoidolla.

### Ensiapu

Tärkeää on pysyä rauhallisena, vaikka vuoto voi tuntua hälyttävältä. Etukumarassa istuminen estää verta valumasta nieluun. Niilty veri voi aiheuttaa pahoinvointia. Verihyytymät niistetään pois nenästä. Sieraimet painetaan yhteen yhtäjaksoisesti, lujasti väliseinää vasten, n. 15 – 20 min. ajan. Otetta ei saa irrottaa välillä. Laita jääpussi niskakuoppaan. Kylmä supistaa verisuonia. Oloa voi parantaa myös raitis huone ilma. Lääkəriin on syytä lähteä, jos vuoto ei asetu omalla hoidolla.

### Nenäveren vuodon jälkeen

Pyritään ehkäisemään vuodon uusiminen. **Vältetään 3 päivän ajan** nenän niistämistä ja kaivamista, kuumia ruokia ja juomia, saunaan tai lämpimään kylpyyn menemistä, raskaita ruumiillisia ponnisteluja, tupakan ja alkoholin käyttöä. Vuodon johtuessa lääkeaineesta tulee lääkärin kanssa neuvotella lääkkeen vähentämisestä tai lääkkeen vaihtamisesta.

Nenän limakalvojen hoitamiseksi tulisi käyttää öljymäisiä tippoja tai suihkeita. Näitä voi ostaa apteekista ilman reseptiä.