

Nenäverenvuoto

Nenäverenvuoto on peräisin nenän limakalvon verisuonista ja sen aiheuttaa yleensä jokin mekaaninen tekijä. Aina vuodolle löydy selkeää syytä. Nenäverenvuotoa voi kokeilla tyrehtyttää kotikonstein.

Yleistä

Vuotokohta voi olla joko laaja-alainen verestys limakalvolla tai yksittäinen verisuoni, joka on syystä tai toisesta revennyt. Vuotokohta on yleensä nenän väliseinän etuosassa, mutta se voi olla myös taempana. Nenäverenvuodolle ei aina löydy selkeää syytä. Altistavia tekijöitä ovat:

- nenään kohdistunut vamma
- niistäminen
- aivastus
- nenän kaivaminen
- saunominen
- nenän limakalvojen kuivuminen
- veren hyytymistä estävät lääkkeineet erityisesti asetyylisalisyylihappo, tulehduskipulääkkeet ja varfariini (Marevan)
- sairaudet, kuten kohonnut verenpaine
- verisuonten kalkkeutuminen
- korkea ikä

Itsehoito

Tärkeää on pysyä rauhallisena, vaikka verta tuntuisi tulevan paljon. Nenä tyhjennetään niistämällä, jotta hyytymät saadaan pois. Niistämisen jälkeen vuotava sierain puristetaan umpeen painamalla nenän sivua nenän väliseinää vasten vähintään 15 minuutin ajan.

Etukumarassa asennossa istuminen on paras keino estää veren valuminen nieluun. Suuhun tai nieluun valuva veri kannattaa sylkeä pois, sillä veren nieleminen voi aiheuttaa pahoinvointia. Kylmä supistaa verisuonia, joten otsalle tai niskan päälle kannattaa asettaa pyyheliinaan käärittynyt jääpussi tai kylmäpakkaus vuodon tyrehtyttämiseksi. Raitis ilma huoneessa parantaa oloa.

Vuodon tyrehtymisen jälkeen kannattaa muutaman päivän ajan välttää ponnistelua, aivastamista ja hyvin lämpimiä ruokia ja juomia. Herkästi nenäverenvuotoja saavan kannattaa välttää nenän kaivamista, voimakasta niistämistä ja kuumia suihkuja. Myös maustetut ruuat ja kova rasitus voivat lisätä nenäverenvuotoa. Kuivia nenän limakalvoja voi hoitaa apteekista ilman reseptiä saatavilla A-

vitamiinitipoilla. Apteekin henkilökunta auttaa tarvittaessa oikean tuotteen valinnassa. Ilmankostuttimesta voi olla apua kuivan huoneilman kostuttamisessa.

Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä ottaa yhteyttä, jos

- vuoto ei lakkaa itsehoidolla 15 minuutin kuluessa.
- toistuvat nenäverenvuodot haittaavat normaalia elämää.

Aiheeseen liittyvää

- Nenäverenvuoto (Terveyskirjasto.fi)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00306

Yhteistyössä mukana:

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021