

SA TÜK Kõrvakliinik
Kuperjanovi 1, Tartu
Valveõe telefon: 731 9783
www.kliinikum.ee/korvakliinik

Ninaverejooks

*Koostanud SA TÜK kõrvakliinik
11/2017*

Ninaverejooksuks ehk epistaksiseks nimetatakse ägedat verejooksu ninaõõnest või ninaneelust. Ninaverejooksu võib lähtekoha alusel jaotada eesmiseks (valdav enamus) ja tagumiseks.

Ninaesikus ninavaheseinal paikneb rikkalik veresoontevõrgustik, mis on sagedaseim verejooksu lähtekoht (eelkõige laste puhul). Sellise verejooksu peatamine allub enamasti hästi kodusele esmaabile. Tagaosa ninaverejooksud esinevad eelkõige vanematel inimestel ning võivad vajada arstiabi.

Tekkepõhjused

Kõige sagedasemad ninaverejooksu põhjused on:

- iseeneslik;
- traumajärgne (ninanokkimine, löök vastu nina);
- võõrkehad ninas;
- ninalimaskestade kuivus (limaskesta kuivatavad kuiv ruumiõhk, ravimid nagu hormoonspreid, käsimüügi nohutilgad jms);
- ninasisene kasvaja, polüüp.

Verejooks võib kesta kauem ja seda võib olla raskem peatada, kui Teil on:

- viirusinfektsioon;
- hüübimishäired;
- kõrge vererõhk;
- maksahaigused;
- kasutate ravimeid (valuvaigistid Aspirin, Ibuprofen, Diclophenac, verevedeldajad Marevan, hepariin jne).

Esmaabi

- Oluline on säilitada rahu!
- Istuge nõjatudes ettepoole, et vältida vere valgumist kurku - vere allaneelamine võib hiljem põhjustada iiveldust, oksendamist või kõhulahtisust. Ärge heitke pikali või kummarduge liialt ette (pea on

soovitav hoida südamest kõrgemal tasapinnal).

- Suruge tugevalt sõrmedega ninatiivad üksteise vastu ja hoidke **10 minutit**. Verejooksu jätkumisel korrake protseduuri.
- Ninna võib eelnevalt asetada ksülometasoliini ninatilkadega (Xymelin, Otrivin vm.) niisutatud vatitupsu. See ahendab ninaveresooni ning aitab verejooksul kiiremini peatuda.
- Võimalusel asetage ninaseljale ja kuklale külmad kompressid (näiteks külmageelikott, mis katta eelnevalt riidega, et vältida naha külmakahjustust). Külмага tõmbuvad veresooned kokku ja verejooks lakkab.
- Kõrge vererõhu korral on vajalik vererõhu langetamine.

Kui poole tunni möödudes kõiki eelnimetatud meetodeid kasutades ninaverejooks ei peatu, kutsuge kiirabi.

Korduva ninaverejooksu ennetamine

- **2 nädalat säästlik režiim!**
- Ärge nuusake nina, ega üritage eemaldada ninna tekkinud koorikuid. Koorikute pehmendamiseks ja limaskestade niisutamiseks õlitage nina ninaõli või salviga (Coldastop, Nisita, Sesam-oil vms).
- Vältige füüsilist pingutust: sport, raskete asjade tõstmine, kummardamine.
- Ärge suitsetage ega tarvitage alkohoolseid jooke.
- Vältige kuumaprotseduure (saun, vann).
- Toidud-joogid peavad olema jahedad.
- 7 päeva mitte tarvitada verd vedeldavaid ravimeid (Aspirin, Ibuprofen, Diclophenac, Plavix, Marevan).
- Kui Teil on kõrgenenud vererõhk, siis hoidke see kontrolli all – tarvitage edasi arsti poolt ettekirjutatud ravimeid.
- Nina limaskestade kuivamise korral muretsege koju õhuniisutaja.