

NINAVEREJOOKS

Ninaverejooksuks ehk epistaksiseks nimetatakse ägedat verejooksu ninaõõnest või ninaneelust.

Kui tekib ninaverejooks, siis:

- ✦ olge rahulik
- ✦ laske lõdvaks kaela pigistavad riitusesemed
- ✦ istuge, kallutage pea kergelt ettepoole, et vältida vere valgumist kurku, suhu valgunud veri sülitage välja
- ✦ ärge lamage, sest kurku valgunud veri neelatakse alla, mis hiljem võib põhjustada iiveldust ja oksendamist
- ✦ suruge tugevalt sõrmedega ninatiivad vastu ninavaheseina
- ✦ hoidke survet avaldades niimoodi 10-15 minutit
- ✦ pange ninajuurele, või kuklale jääkott, sest külmaga tõmbuvad veresooned kokku ja verejooks lakkab
- ✦ ärge nuusake tugevasti nina ega püüdke eemaldada ninna tekkinud koorikuid
- ✦ kõrgevererõhu korral on vajalik vererõhu langetamine

Kui ninaverejooks 30 minuti möödudes eeltoodud meetodeid kasutades ei lakka või kui ninaverejooks on tingitud nina või põskkoopa operatsiooni järgselt, siis kutsuge kiirabi või pöörduge ise SA Pärnu Haigla Erakorralise meditsiiniabi osakonda.

Koostatud: Erakorralise meditsiiniabi osakond; vanemõde Mare Vridolin, 2010
Ajakohastatud: Erakorralise meditsiiniabi osakond; vanemõde Mare Vridolin, 2019