

# Ninaverejooks

**Mul hakkas nina ootamatult verd jooksuma. Verejooks oli tugev ega jäänud kuidagi seisma. Kiirabi viis mu haiglasse. Kas see võis olla kõrgenenud vererõhust või muudest põhjustest? Varem pole mul ninaverejooksu esinenud. Mida teha, et see kiiremini lakkaks?**

## A. M. TALLINNAST

Nina limaskestast all on rohkesti veresoone, seetõttu võib verejooks tekkida kergesti. Tavaliselt on ninaverejooks ohutu ja peatub kiiresti, kuid kui see on mõne tõsisema haiguse sümptom, võib verekaotus olla suur. Kui seda ei õnnestu peatada või haigel tekib minestustunne, nõrkus või segasus, on vaja kutsuda kiirabi.

Ninaverejooks algab tavaliselt järsuku. Verd tuleb ninast tilkadena või vahetpidamatu vooluna. Kõige sagedamini algab verejooks nina vaheseina eesmisest osast, umbes 1 cm kaugusel nina sissekäigust, kus pindmised veresooned on õhukese seinaga. Seetõttu võib ka kergekujuline pingutus, nt nuuskamine, aevastamine või köhimine, põhjustada nende lõhkemist, eriti kui limaskest on väga kuiv. Samuti võivad ninaverejooksu tekitada vigastused (löögid, kukkumine, sõrmega nina urgitsemine jms).

Raskemini peatatav verejooks tekib enamasti nina tagaosas. Seda esineb sagedamini vanematel inimestel. Verekaotus on siis tavalisest suurem ning veri valgub nina tagumise osa kaudu neelu.

Ninaverejooksu kõige sagedasemad põhjused on kõrgvererõhuhäigus, nina limaskestast vigastused ja kuivus (eriti eakatel), nohu, nina limaskestast kuivatavate ravimite kasutamine ning seda ärritavate keemiliste ainete aurud, veritsust soodustavate ravimite (mittesteroidsete ravimite, nt aspiriini ja antikoagulantide) kasutamine, alkoholi liigtarbimine, narkootikumide ninnatõmbamine.

Harvem põhjustavad ninaverejooksu verehaigused, vere hüübimishäired (hemofiilia), lastel ninna topitud võõrkehad, kasvaja ninas või ninakõrvalkoobastes, mõned neeru- ja

maksahaigused, peatraumad (nina-verejooks võib olla koljumurru sümptom), mõned ägedad nakkushaigused.

Ninaverejooksu korral peab haige istuma, pea kergelt ettepoole kallutatud, et veri valguks välja. Suhu kogunenud veri stilitada välja. Pead ei maksa tahapoole lükata, sest siis valgub veri ninaneelu. Enamasti verejooks lakkab, kui ninasõõrmesse panna tampoon või kui muud käepärast ei ole, siis vatti. Ninatiivad tuleb sõrmedega kokku suruda ja hoida nii 10 minutit. Kui verejooks ikka jätkub, siis veel 10 minutit.

Suurema verejooksu peatamiseks on hea hoida ninajuurel midagi külma, näiteks jääkotti. Verejooks lakkab enamasti 10–30 minuti jooksul.

Pärast verejooksu peatumist peab paar tundi olema võimalikult rahulikult – ei tohi tugevalt nuusata ega end kehaliselt pingutada.

Kuiva limaskestast korral tuleb seda õlitada või kreemitada, sobib näiteks astelpaju- või saialilleõli.

Kui ninaverejooks on mõne haiguse sümptom, peab ravima ka seda haigust, näiteks hoidma vererõhku ravimite abil kontrolli all.

## NAOMI LOOGNA



MARI PETERSON



REPRO