



Kaj je epistaksa?

Krvavitev iz nosu (epistaksa) je pri otrocih pogosto stanje, ki običajno ni nevarno. Večkrat se pojavlja v hladnejših mesecih zaradi suhega zraka in prehladov, a se lahko zgodi tudi ob poškodbi, draženju nosne sluznice ali tujku v nosu. Običajno krvavitev izvira iz sprednjega dela nosu. Kri teče iz ene ali obeh nosnic, včasih pa tudi nazaj v žrelo. Večina krvavitev se z ustreznimi ukrepi ustavi po 5–10 minutah.

Vzroki krvavitve iz nosu:

- Suh zrak v prostorih.
- Razdražena sluznica ob prehladu ali alergijskem rinitisu.
- Mehanske poškodbe (npr. udarec v nos, praskanje po nosu).
- Tujki v nosu (predvsem pri mlajših otrocih).
- Redkeje motnje strjevanja krvi.

Krvavitev se lahko pojavi tudi spontano, brez posebnega vzroka.

Kako postopamo ob krvavitvi?

Če začne otroku teči iz nosu kri, ukrepajte po naslednjih korakih:

1. **Ostanite mirni** – tako bo tudi otrok bolj umirjen.
2. **Otroka** posedite – naj sedi vzravnano ali nekoliko nagnjen naprej, nikakor naj ne leži ali zvrča glave navzad (da ne požira krvi).
3. **Stisnite mehki del nosu** – s palcem in kazalcem stisnite obe nosnici skupaj, tik pod nosno kostjo (»kot bi hoteli na nosu stisniti skupaj vse, kar se stisniti da«).
4. **Vztrajajte pri stisku vsaj 15 minut** – ne preverjajte prej, ali je krvavitev prenehala.

5. **Uporabite hladen obkladek** – mokro brisačo ali ledeno oblogo položite na tilnik, čelo, lahko tudi na obraz in nos.

6. **Otrok naj izpljune kri, ki priteče v usta.**

Po zaustavitvi krvavitve naj otrok vsaj eno uro ne pihava nosu ali se pretirano napreza. Ne tuširajte ga z vročo vodo, odsvetujemo tudi vročo hrano in pijačo.

Kako še lahko postopamo?

- Vlažimo in zračimo bivalne prostore, še posebej pozimi.
- Nosno sluznico čistimo s fiziološko raztopino, uporabljamo pršilke z majhnim volumnom in nizkim pritiskom.
- Lahko uporabimo tudi mazilo/gel, namenjen za zaščito nosne sluznice.
- Otroku naj uživa dovolj tekočine in uravnoteženo prehrano.
- Otroke opozorimo, naj si ne brskajo po nosu.

Kdaj k zdravniku?

- Če blaga krvavitev vztraja dlje kot 20 minut kljub zgoraj navedenim ukrepom,
- če je prisotna masivna krvavitev (»kot bi odprl pipo«),
- če obstaja sum na tujek v nosu, na kar posumimo pri spremljajočem enostranskem smrdečem gnojnem izcedku iz nosu,
- če ima otrok pridružene druge simptome (npr. blede sluznice, modrice brez razloga) ali znano motnjo strjevanja krvi,
- če je prisotna poškodba nosu (npr. po močnem udarcu) z možnim zlomom,
- če se krvavitve ponavljajo.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.