

Ratgeber

Erste Massnahmen bei Erkrankungen von Hals, Nase oder Ohren

Hier finden Sie Tipps zu Krankheiten, die Sie versuchen können selber zu behandeln, bevor Sie sich bei uns melden. Zur **Vorsorge** und **bei akuten Schmerzen** empfehlen wir folgende **Erste Massnahmen**. Sämtliche Angaben sind ohne Gewähr. Die daraus folgenden Handlungen geschehen in eigener Verantwortung.

Akute Ohrschmerzen

Ein eingenommenes Schmerzmittel ist die wirksamste Erstmassnahme. Die übliche Meinung, das Ohr sei mit Watte zu verstopfen, bewirkt das Gegenteil: Entzündungen breiten sich so noch heftiger aus. Akute Ohrschmerzen bei Kindern unter zwei Jahren sind meistens begleitet von Fieber und müssen unverzüglich ärztlich behandelt werden.

Akutes Nasenbluten

Bei einseitiger ausschliesslich durch das Nasenloch tropfender Blutung: Abstopfen beider Nasenlöcher mit zu einem Wulst gerollten Papiertaschentüchern, mit blutstillender oder normaler Watte sowie festes Zusammendrücken der Nase. Nacken mit kalten Umschlägen aus Eiswürfeln kühlen.

Akut aufgetretene einseitige Schwerhörigkeit

Häufig handelt es sich dabei um komplett verschliessende Ohrpfropfen. Das gleiche Symptom kann aber auch durch einen so genannten Hörsturz verursacht werden.

Eine ärztliche Untersuchung sollte deshalb innerhalb von 24 Stunden erfolgen.

Reinigung der Ohren

Die Reinigung der Gehörgänge mit Wattestäbchen ist untersagt, da eine Verletzungsgefahr besteht. Eine gewisse Menge natürlichen Ohrenschmalzes ist unschädlich. Die Reinigung mit dem körperwarmen Wasserstrahl einer Duschbrause ist weit ungefährlicher.

Akuter Drehschwindel

Sich sofort hinlegen und feststellen, welches die angenehmste Position ist. Als Notfallmedikament eignet sich eine Reisetablette als Zäpfchen (Itinerol/Torecan). Eine Mobilisation sollte innerhalb von 24 Stunden möglich sein, ansonsten einen Arzt konsultieren.

Der frühe Zuzug eines HNO-Arzt ist von Vorteil, da die Diagnose oft nur zu Beginn einer Krankheit gestellt werden kann.

Allgemeine Grippe-Symptome

Fiebersenkende Medikamente sowie Umschläge können hilfreich sein. Wenn aber das Fieber immer weiter und/oder immer wieder ansteigt, muss eine ärztliche Untersuchung erfolgen. Vermehrte Flüssigkeitsaufnahme ist unerlässlich. Wenn zusätzlich lokale Schmerzen auftreten, die im Vordergrund stehen, muss ein Arzt zugezogen werden (z.B. Kopfschmerz oder atemabhängige Thoraxschmerzen).

Schnarchen

In der Regel handelt es sich beim Schnarchen um ein harmloses nächtliches, dem Atem ähnliches Geräusch, das den Schlafpartner stört. In einem Prozentsatz von unter 5% kann Schnarchen gefährlich sein. In diesen Fällen ist es nämlich verbunden mit gehäuften Atemstillstand. Dies führt zu einem Verlust des Tiefschlafs und dadurch zu Tagesmüdigkeit, Sekundenschlaf, Konzentrationsmangel und Stimmungsschwankungen sowie zu einem generell gehäuften Risiko von Herz-Kreislaufversagen.

Das sogenannte OSAS-Syndrom kommt bei Männern häufiger vor als bei Frauen sowie vermehrt bei älteren und übergewichtigen Menschen.

Kampagnen zur Prävention von Schlafapnoe-Syndromen raten zu Gewichtsabnahme, geregelter ausreichenden Schlaf sowie zu Verzicht auf Alkoholkonsum abends. Es gibt verschiedene chirurgische Massnahmen gegen das Schnarchen. Sie zielen alle auf die Beseitigung des Flatterns der oberen Luftwege hin. Es sind dies Operationen zur besseren Nasenatmung, zur Versteifung des Gaumensegels sowie Schienen zur Vorverlagerung des Unterkiefers und damit der Zunge. Auch gibt es Operationen im Bereich des Zungengrundes. Leider ist allen Eingriffen gemeinsam, dass ihr Erfolg nicht zu 100% gewährleistet ist.

Erste Massnahmen sind daher gezielt Gewicht abnehmen und nicht auf dem Rücken schlafen.