

Næseblødning

Til patienter og pårørende

Hvad er næseblødning?

Læs mere om næseblødning på

www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/oere-naese-hals/sygdomme/naesen/naesebloedning/.

Hvis du har haft næseblødning, bør du i de første par dage især være opmærksom på følgende:

- Undgå fysisk anstrengelse, da dette kan øge trykket i næsens blodkar, og blødningen kan starte igen
- Sov gerne med hovedet lidt højt
- Undgå at bøje hovedet nedad
- Undgå at drikke varme drikke og alkohol. Disse får blodkarrene til at udvide sig med øget risiko for blødning
- Undgå at pudse næse for kraftigt
- Nys med åben mund hvis du skal nyse
- Sørg for at holde godt gang i mavefunktionen. Spis eventuelt svesker ved problemer. Pres ikke for hårdt ved afføring.

Skorper i næsen kan opløses ved at

- bruge saltvandsopsnusning (opskrift på saltvandssnusning)
- smøre vaseline i kanten af næseborene.

Hvis blødningen starter, bør du

- sætte dig oprejst i en stol
- trykke på begge sider af næsen med tommel- og pegefinger ved overgangen mellem det bløde og hårde stykke midt på næsen
- trykke mindst 10 minutter
- evt. lægge en vattot i begge næsebor
- tage en isklump i munden. Det får blodkarrene til at trække sig sammen
- hvis der kommer blod i munden, bør du ikke synke det - spyt det ud.

Hvis blødningen fortsætter

Kontakt vagtlæge eller skadestue

- Skadestuen, Esbjerg på telefon 7918 2136 hele døgnet.
- Telefonnummeret til lægevagten i Region Syddanmark telefon 7011 0707.

Med venlig hilsen

Personalet

Øre-Næse-Halsafdelingen