

Neusbloeding

In deze folder leest u informatie over een neusbloeding. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Een neusbloeding is meestal een bloeding van een klein bloedvatje in het neusslijmvlies. Bij kinderen en jong volwassenen bloedt er meestal een vaatje vóór op het neustussenschot. Bij ouderen bloedt er ook wel eens een bloedvatje achter/boven in de neus, zodat er vooral bloed achter in de keel loopt (en bijna niets uit de neus).

Hoe ontstaat een neusbloeding?

Een neusbloeding kan ontstaan door uw neus te hard te snuiten, bij het krijgen van een klap op uw neus, bij verblijf op grote hoogte of diepte, bij het verrichten van zware lichamelijke inspanningen en bij neuspeuteren. Bij ouderen kan een neusbloeding veroorzaakt worden door een te hoge bloeddruk, een tekort aan vitamine C en/of kalkgebrek. Tevens kan het gebruik van bloedverdunnende (stollingsremmende) medicijnen een neusbloeding veroorzaken.

Leefregels

Het is belangrijk dat u na de behandeling van de neusbloeding een aantal regels in acht neemt. Deze leefregels zijn er om te zorgen dat de genezing zo spoedig mogelijk verloopt en de kans op een nieuwe neusbloeding te verkleinen. Het maakt niet uit welke behandeling bij u is gedaan, als hoofdregel geldt: vermijdt alles waar u een 'rood hoofd' van krijgt. Het is belangrijk dat u voldoende rust neemt. Uw bloeddruk stijgt door inspanning en dit verhoogt de kans op een nieuwe bloeding. Dus niet zwaar tillen, niet sporten en niet persen op het toilet. Bij een ernstige neusbloeding kan het zijn dat de KNO-arts u adviseert tijdelijk bedrust te nemen. Vermijd warmte. Door temperatuurwisseling kunnen de bloedvaten van uw neus uitzetten en dit vergroot de kans op een nieuwe bloeding.

Aandachtspunten

- Drink de eerste 24 uur geen warme dranken, zoals koffie/thee.
- De eerste drie dagen niet heet baden en douchen. Douchen met lauw water kan geen kwaad.
- Geen alcohol gebruiken en niet roken.
- Niet neuspeuteren. Kinderen eventueel 's nachts

handschoenen aandoen.

- Niezen met open mond.
- Als u uw neus wilt snuiten, doe dat dan voorzichtig met open mond en per neusgat. Uw neus ophalen, hoe vies ook, is beter.
- Slapen met meerdere kussens, zodat uw hoofd iets hoger ligt.

Medicijnen

Bij gebruik van bloedverdunnende medicijnen bespreekt de KNO-arts met u of u tijdelijk met deze medicijnen moet stoppen.

Problemen

Het kan zijn dat u opnieuw een bloedneus krijgt. U kunt dan het volgende doen om het bloeden te stoppen:

- Voorzichtig de stolsels uitsnuiten.
- De neuspunt/voorste deel van de neus tien minuten stevig dichtknijpen.
- Rustig rechtop blijven zitten.

Als er tampons in uw neus zitten, kan er altijd nog wat rozerood vocht door de tampons uit uw neus komen. Dit is normaal, het is nog een restje bloed dat samen met gewoon slijm door de tampons lekt.

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek KNO via de receptie van het ziekenhuis: 088 125 00 00. Ook in geval van spoed belt u met de receptie van het ziekenhuis.