

Gode råd ved næseblod

Efter behandling for næseblødning kan blødningen godt komme igen. Derfor får du her en række gode råd til, hvordan du selv kan forebygge og behandle.

SÅDAN FOREBYGGER DU NÆSEBLOD

Efter behandling af næseblødning bør du undgå følgende de næste 2-3 dage:

- Undgå at pudse eller pille næse. Nys så vidt muligt med åben mund.
- Undgå fysisk anstrengelse, fx at løfte tunge ting. Det kan få blodtrykket i hovedet til at stige.
- Undgå at bøje hovedet nedad, og sov gerne med hovedet let hævet.
- Undgå meget varm mad og drikke samt alkohol, da det kan få blodkarrene til at udvide sig og fremprovokere en ny blødning.
- Undgå langvarigt, varmt brusebad eller karbad, da varmen og dampen fra vandet kan fremprovokere en ny blødning.

SÅDAN BEHANDLER DU NÆSEBLOD

Hvis næseblødningen kommer igen, kan du gøre følgende:

- **Sæt dig** roligt ned (ikke ligge), og læn hovedet lidt frem. Læn ikke hovedet tilbage.
- **Klem** om næsefløjene i 5-10 minutter uden at slippe.
- **Pres** en isterning op mod ganen med tungen.
- **Kom** isterninger (eller noget andet frossent) i en plasticpose, pak dem ind i et viskestykke, og læg den over næsen.

Hvis dette ikke hjælper, kan du kontakte din egen læge eller Lægevagten.



Du kan behandle næseblod ved at klemme om næsefløjene i 5-10 minutter uden at slippe.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om næseblødning, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: næseblod eller næseblødning.



Kontakt

Skadeklinikken, Farsø

Tlf. 97 65 33 15
Telefontid kl. 8.00 – 15.30

Sengeafsnit O4

Tlf. 97 65 30 50
Træffes hele døgnet