

# Sådan forebygger og behandler du næseblødning

## SÅDAN FOREBYGGER DU NÆSEBLØDNING

Følg disse råd fra dag 1 til 2-3 dage, efter du er kommet hjem fra hospitalet.

- Hold dig i ro.
- Undgå fysisk anstrengelse.
- Undgå at løfte tunge ting.
- Undgå at få hovedet nedad.
- Sov med hovedet højt.
- Undgå varm mad og varme drikke samt alkohol, da det kan få blodkarrene til at udvide sig.
- Drik gerne koldt.
- Undgå at ryge.
- Undgå at pudse eller pille næse.
- Nys så vidt muligt med åben mund.
- Undgå meget varmt vand, når du tager bruse- eller karbad.

## SÅDAN BEHANDLER DU NÆSEBLØDNING

Du kan godt få næseblødning igen. Hvis det sker, skal du gøre følgende:

- Sæt dig op og bøj dig fremover, så blodet ikke løber ned i din mave.
- Klem om næsen i 5-10 minutter uden at slippe. Sut på isterninger eller knust is.
- Tag en eventuel protese i overmunden ud.
- Kom isterninger eller lignende i et viskestykke eller en plasticpose og læg det over næseryggen.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Ring til din egen læge eller til vagtlægen, hvis blødningen ikke stopper, når du følger rådene i denne pjece.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Øre-, Næse-, Halskirurgisk Speciale

##### Ambulatoriet

Tlf. 97 66 27 12

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag kl. 8.30 – 14.30

##### Dagbehandling Syd

Tlf. 97 66 20 05

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag kl. 7.00 – 19.00

##### Sengeafdeling NHH

Tlf. 97 66 24 56

Efter kl. 14.00 og i weekender