

Råd vid näsblödning

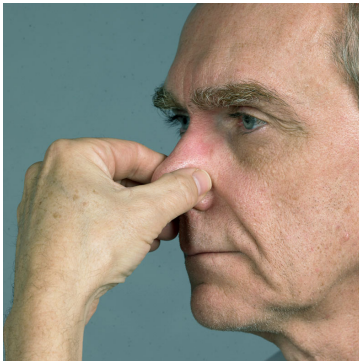
Patientinformation
Verksamhetsområde
Öron-, Näs- och Halssjukvård

Näsblödning

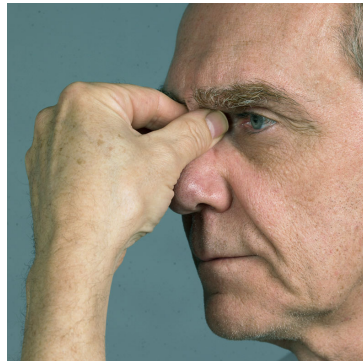
Näsblod kan uppstå spontant eller vid förkylning. Man kan stoppa nästan alla blödningar själv.

När du blöder följ dessa råd:

1. Sitt upp och snyt ur näsan. Tryck sedan med tummen och pekfinger ihop näsans mjuka del, dvs näsvingarna (se bilder). Kläm så hårt att det gör lite ont. Håll kvar greppet i 10 minuter.
2. Hjälper inte detta snyter du ånyo ur näsan, sedan tar du en bit bomull indränkt i matolja eller vaselin och stoppar upp i den näsborre som blöder. Kläm över näsans mjuka del i 10 minuter. Under tiden suger Du på en isbit och håller något kallt mot pannan, till exempel ett matpaket ur frysen eller en kylpåse. Låt bomullstussen sitta kvar minst en halvtimme.
3. Om inte heller detta hjälper bör Du ta kontakt med sjukvården.



RÄTT!



FEL!

Etsning av näsan

Om Du blivit behandlad för näsblödning med etsning bör Du veckan efter behandlingen följa nedanstående råd, för att etsningen inte skall gå upp. Oljesudden du får i näsan efter etsningen skall sitta kvar i minst 6 timmar.

1. Du bör undvika tunga lyft. Bukpress ökar trycket i blodkärlen i näsan, vilket kan ge en ny blödning. Till tunga lyft räknas även trädgårdsarbete, fönsterputsning och städning.
2. Du bör undvika kraftig motion, som höjer puls och blodtryck, vilket kan ge ny näsblödning.
3. Du bör undvika rykande het mat och dryck. Värmeångor som kommer in i näsan vidgar blodkärlen och kan ge en ny blödning. Tänk på att värmeångor även bildas vid diskning, karbad och bastubad.
4. Du bör undvika att sola ansiktet, då blodkärlen vidgas och kan ge ny blödning.

Om du etsat i en näsborre bör det gå 3-4 veckor innan den andra näsborren kan etsas.

Undvik värktabletter med acetylsalisyra om Du ofta blöder näsblod!

Telefonnummer och telefontider Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Öron-, näs- och halsmottagningen

Måndag - fredag kl 0800-1600

Lördag - söndag kl 1100-1600

Telefon 031-343 12 55

Vill du på nätet söka efter information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar mm,
besöker du sidan www.1177.se