Richtlijnen na een neusbloeding

azdelta

Uw ziekenhuis.

Geachte patiënt

Binnen onze dienst spoedopname hebben we u opgevangen en verzorgd na een neusbloeding of (of epistaxis). Met deze folder geven we u graag wat algemene informatie mee hierover. Hierbij willen we verduidelijken dat het advies van uw behandelend arts in specifieke gevallen kan afwijken van de inhoud van deze folder.

Wij wensen u een spoedig herstel.

De dienst spoedgevallen

Wat is een neusbloeding?

Een neusbloeding kan ontstaan door een tik op de neus of neuspeuteren, maar kan ook spontaan ontstaan. Oudere mensen hebben vaak wat zwakkere bloedvaatjes door slijtage. Dit in combinatie met een verhoogde bloeddruk, bloedverdunnende geneesmiddelen, verkoudheid, droge lucht... kan ervoor zorgen dat u een bloedneus krijgt.

Wat kan u zelf doen?

Bij een neusbloeding kan er flink wat bloed uit uw neus stromen, maar meestal is het niet zo ernstig als het eruitziet. Vaak gaat dit spontaan over of kunt u dit zelf met behulp van enkele eenvoudige maatregelen stoppen.

- Blijf rustig, anders stijgt uw bloeddruk en gaat uw neus nog sterker bloeden.
- Hou uw hoofd licht voorovergebogen en knijp uw neus dicht net onder het neusbeen.
- Hou deze positie 20 minuten aan zonder loslaten.

- Herhaal dit zo nodig nog eens. Is de bloeding gestopt, laat u uw neus 2 dagen rusten. Snuit of peuter dus niet! Zo niet, dient u een arts te contacteren.
- Als er bloed in de keel of mond komt, spuw het bloed uit. Inslikken kan misselijkheid en braken veroorzaken.



Wat kan een arts doen?

In sommige gevallen moet een arts de neusbloeding stoppen. Dit kan door een bloedstelpende watten of een tampon in de neus te plaatsen of door het bloedend bloedvat chemisch of elektrisch dicht te branden. In sommige gevallen is een ziekenhuisopname noodzakelijk.

Wat na een neusbloeding?

Voor de komende 48 uur raden wij u aan om alle lichamelijke activiteiten te vermijden die een drukverhoging in het hoofd kunnen geven. Dit betekent:

- uw neus niet snuiten
- niet sporten
- huishoudelijke of zware inspanningen en langdurig voorover buigen, vermijden
- niet persen als u last hebt van een moeilijke stoelgang, hiervoor kunt ulaxerende middelen gebruiken na overleg met uw arts.

Verdere adviezen

- niet in uw neus peuteren
- niet te warm eten of drinken
- geen scherpe kruiden gebruiken
- geen bruisende dranken drinken
- geen heet bad of douche nemen (een lauwe douche kan geen kwaad)
- vochtige warme ruimten zoals sauna vermijden
- geen alcohol gebruiken
- niet roken
- uw hoofd tijdens het slapen wat hoger leggen
- als u bloedverdunnende medicatie neemt (bv. Aspirine®, Asaflow®, Plavix®, Marcoumar® ...), moet u dit melden aan uw behandelende arts. In overleg met uw arts kan de bloedverdunnende medicatie tijdelijk gestopt worden.

Hebt u nog vragen over uw ziekte of behandeling, contacteer dan uw huisarts. Hij kan samen met u de situatie bekijken en zo nodig een gespecialiseerde arts contacteren.

Contact

Campus Wilgenstraat Roeselare
t 051 23 77 08
Campus Menen
t 056 52 25 00
Campus Rembert Torhout
t 050 23 23 01

www.azdelta.be

Bron: dienst spoedgevallen, 3 oktober 2018