

Gode råd ved næseblødning/epistaxis

Ved en igangværende næseblødning bør du:

Undgå at få blodet i maven ved at sætte dig ret op med fremoverbøjet hoved.

Klem næsens forreste bruske del i minimum 5 minutter — gerne længere.

Kom små isterninger eller knust is i munden. Det smeltede vand spyttes ud igen. Bruger du protese i overmunden, så tag den ud.

Læg evt. isterninger i en pose over næseryggen.

Ved manglende effekt af ovenstående råd, så kontakt os gerne. Udenfor normal arbejdstid kan du enten kontakte vagtlægen eller skadestuen.

Hvis du har haft en næseblødning fornylig anbefales følgende råd i dagene efter en næseblødning:

Hold dig så vidt muligt i ro.

Sov med hævet hovedgærde.

Undgå alkohol, varmt mad og drikke.

Undgå tobak.

Husk at nyse med åben mund.

Rør så lidt ved næsen som muligt.

Undgå at bøje dig forover. Skal du samle noget op fra gulvet, så gå i stedet ned i knæ.

Brug opsnusning med saltvand, hvis du er generet af skorper i næsen.

Smør evt. slimhinden i næsen med Vaseline, idet det kan forhindre udtørring af denne.

Opskrift på saltvand:

1 knivspids salt opløses i et glas lunket vand. Vandet skal være kogt forinden.

Saltvandsopløsningen opsnuses 3-4 gange dagligt eller efter behov.

