

Leefregels en adviezen na een bloedneus



Weer thuis

Wanneer de neus gestopt is met bloeden en eventuele neustampons verwijderd zijn, is het verstandig dat u nog enkele adviezen opvolgt.

Om korstvorming te voorkomen en de genezing van de neus te bevorderen, kan het zijn dat u neuszalf krijgt voorgeschreven. Breng de zalf twee tot vier keer per dag voorzichtig aan. Spuit de zalf uit de tube zonder de neus te raken in het neusgat of breng het aan met uw pink vóór in de neus op het neustussenschot.

Soms adviseert uw KNO-arts uw neus te spoelen met een zoutoplossing. Handige neusdouches zijn de Rhinohorn of Nasofree. Deze zijn te koop bij de apotheek of drogist. U kunt een zoutoplossing ook zelf maken. Dit kunt u doen door een afgestreken theelepeltje keukenzout op te lossen in een beker met lauw water dat heeft gekookt.

Bloedverduunners

Uw KNO-arts heeft met u het eventuele veranderen van bloedverdunnende medicijnen besproken. Zo mogelijk worden deze gestaakt, volg hierin het advies van uw arts op.

Na de neusbloeding

De volgende adviezen gelden de eerste twee tot drie dagen na een spontane, forse neusbloeding, en na een behandeling van een bloedneus:

- Snuit uw neus niet en peuter niet in uw neus.
- Verhoog zo nodig de luchtvochtigheid in uw huis om korstvorming in uw neus te voorkomen.
- Vermijd drukverhoging in uw hoofd (persen tijdens het toiletbezoek, tillen, bukken et cetera).
- Eet geen voedsel dat te warm en/of te gekruid is. Laat warme dranken een beetje afkoelen.
- Neem geen al te hete baden, sauna's of douches voor vier tot vijf dagen.
- Rook niet, dit maakt uw neus warmer van binnen en irriteert het neusslijmvlies. Drink geen alcohol. Door het gebruik van alcohol worden de bloedvaatjes wijder, waardoor sneller een bloeding kan ontstaan.
- Vermijd platliggen, maar legt uw hoofd wat hoger met een paar kussens.
- Vermijd zonnebaden.

Mocht de neus toch gaan bloeden: snuit de neus goed uit. Knijp de neus bij de neusgaten goed dicht (Let op: niet op het bot of vlak eronder). Houdt dit 3-5 minuten vol.



Bij steeds terugkerende neusbloedingen gedurende een periode van meer dan twee dagen, moet u contact opnemen met uw huisarts of de KNO-arts.

Leefregels en adviezen na een bloedneus



Contact

Als u naar aanleiding van deze folder nog vragen heeft, kunt u deze bespreken met uw kno-arts. Meer informatie over ons ziekenhuis vindt u op de website www.reinierdegraaf.nl.

Tijdens kantooruren kunt u bellen met Reinier de Graaf Delft 015 - 260 42 42. Buiten kantooruren kunt u bellen met de Spoedeisende Hulp via ons algemene telefoonnummer 015 - 260 30 60