

Patiëntenvoorlichting

Neusbloeding

Adviezen voor thuis

Waarom deze folder?

In deze folder vindt u adviezen wat u kunt doen om de kans op een neusbloeding te verkleinen.

Adviezen

Om het herstel te bevorderen en de kans op een nieuwe neusbloeding te verkleinen is het belangrijk dat u de volgende adviezen **gedurende 1 tot 2 weken** opvolgt:

- Doe het thuis rustig aan en verricht geen zware werkzaamheden zoals tuinieren of een bed opmaken
- Voorkom drukverhoging in het hoofd door niet voorover te bukken. Als u iets wilt pakken, ga dan goed door de knieën
- Til geen zware spullen zoals een zware tas of krat met boodschappen
- Zorg voor zachte ontlasting, zodat u niet hoeft te persen. Dit bereikt u door vezelrijke voeding te gebruiken zoals volkorenbrood, fruit en groente en voldoende te drinken (1½ tot 2 liter per dag)
- Rook niet en gebruik zeer matig alcohol (niet meer dan 1 glaasje)
- Neem geen warm bad of warme douche, maar lauw/koud
- Gebruik geen hete dranken of warm eten, maar laat het eerst afkoelen. Sterk gekruide eten wordt ook afgeraden
- Gebruik geen bloedverdunnende pijnstillers zoals aspirine, Ascal, Ibuprofen, Diclofenac. Paracetamol is wel toegestaan
- Overleg eerst met de KNO-arts wanneer u de bloedverdunnende medicijnen zoals Sintrom of Marcoumar mag innemen!
- Overleg met uw arts wanneer u uw werk weer mag hervatten

Wanneer neemt u contact op?

Soms kan er nog wat bloed lekken uit de neus. Maakt u zich daarover niet direct ongerust. Neem een ijsklontje in de mond of leg een ijskraag in de nek. Geeft dit onvoldoende effect, druppel dan 3 tot 5 druppels Otrivin in uw neusgat.

Als u telkens bloed opgeeft of dat het bloed uit de neus stroomt, neem dan contact op met de polikliniek KNO. De medewerkers van de polikliniek KNO zijn op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur bereikbaar op telefoonnummer 072 - 548 3150. Buiten kantooruren en in het weekend meldt u zich bij de afdeling spoedeisende hulp van locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 – 548 2480.

Uw vragen

Heeft u vragen dan kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO, zie contactgegevens op pagina 1.