

Neusbloeding

Algemene informatie

In deze folder leest u over het ontstaan van neusbloedingen en hoe u een neusbloeding kunt stoppen. Ook leest u wanneer u contact opneemt met uw huisarts en wat eventueel de spoedeisende hulparts of de KNO-arts voor u kan doen.

Wat is een neusbloeding?

Een neusbloeding is een vervelende aandoening. Het ontstaat vaak onverwachts. Meestal gaat het om een bloeding van een klein bloedvat. Bij kinderen en jongvolwassenen gaat het meestal om een bloeding van een bloedvat vóór op het neustussenschot, dat door neuspeuteren of een gewone verkoudheid is kapotgegaan. Bij ouderen bloedt vaker een bloedvaatje achter/boven in de neus. In hun geval is er vaak een relatie met hoge bloeddruk en/of het gebruik van bloedverdunners. Een neusbloeding kan ook ontstaan nadat de neus hard wordt gestoten of na een val. Over het algemeen is een bloedneus onschuldig en gaat het vanzelf of met eenvoudige maatregelen over.

Behandeling van een neusbloeding



Thuis

Bijna alle neusbloedingen zijn thuis goed te behandelen en duren hooguit enkele minuten:

- Snuit de neus goed. Hierdoor verwijdert u slijm en bloed uit de neus
- Knijp de neus daarna 10 minuten goed dicht, direct onder het harde neusbot

- Ga rustig zitten en adem rustig door de mond. Houd uw hoofd licht voorover; ga niet liggen (anders loopt het bloed in de keel)
- Voorkom drukverhoging in het hoofd, dus ga niet persen (bijv. op de wc), tillen, bukken, enzovoort

Heeft het onvoldoende effect? Herhaal deze procedure dan een 2e keer.

Lukt het niet om de neus goed dicht te drukken? Plaats dan voorin de neus een watje met neusspray (Otrivin xylometazoline 0,1%) en druk daarna de neus dicht. Helpt dit ook niet?

Neem dan contact op met uw huisarts.

Naar de huisarts

Stopt de bloeding niet? Neem dan contact op met uw huisarts. De huisarts zal u onderzoeken en behandelen. Als het nodig is, verwijst hij u door naar het ziekenhuis.

Op de spoedeisende hulp

Op de spoedeisende hulp wordt gekeken waar de bloeding zich precies bevindt, om zo te bepalen hoe het bloedende bloedvat het beste kan worden behandeld. De neus wordt goed schoongemaakt en het slijmvlies van de neus wordt verdoofd. Dit verloopt vrijwel pijnloos. Meestal wordt ervoor gekozen de kwetsbare bloedvaatjes met een drukverband (tampon) dicht te drukken. De tampon wordt na 48 uur verwijderd op de polikliniek keel-, neus- en oorheelkunde (KNO).

Op de polikliniek KNO

Soms wordt ervoor gekozen een bloedend vaatje dicht te branden op de polikliniek KNO. Daarvoor wordt de neus eerst zorgvuldig verdoofd.

Medicijnen

Uw huisarts kan u adviseren te stoppen met medicijnen die de bloedstolling beïnvloeden. Het gebruik van paracetamol als pijnstiller is wel mogelijk zonder dat u daarmee de bloedstolling beïnvloedt. Gebruikt u - op advies van een arts - Ascal voor uw hart of bloedvaten of Sintrom/Sintromitis/Marcoumar als bloedverdunner? Dan is uw bloedverdunning mogelijk ontregeld. Laat dit controleren bij uw huisarts, de arts die deze medicijnen voorschrijft (cardioloog, neuroloog, et cetera) of bij de trombosedienst.

Belangrijke adviezen en gedragsregels na een neusbloeding

De volgende adviezen en gedragsregels gelden na de behandeling van een neusbloeding:

- heeft u een hoge bloeddruk? Laat deze dan controleren en gebruik zo nodig medicijnen hiertegen
- bewaar vooral rust en kalmte; inspanning en opwinding doen de bloeddruk stijgen. Doe het op uw werk en thuis rustig aan en verricht geen zware werkzaamheden
- 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 een warme douche, maar lauw/koud
- ga niet naar de sauna
- laat hete dranken en warm eten eerst afkoelen. Ook sterk gekruid eten wordt afgeraden
- gebruik geen bloedverdunnende pijnstillers, zoals aspirine, Ascal, Ibuprofen, Diclofenac. Paracetamol is wel toegestaan
- overleg met de KNO-arts wanneer u bloedverdunnende medicijnen als Sintrom of Marcoumar mag innemen!
- peuter niet in de neus
- overleg met uw arts wanneer u uw werk weer mag hervatten
- probeer niesbuien zoveel mogelijk te onderdrukken. Lukt dit niet, nies dan met uw mond open, om zo min mogelijk druk op de neus te laten ontstaan.

Wanneer neemt u contact op met de polikliniek KNO?

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.

Mocht er toch weer een bloeding ontstaan, neem dan contact op met de polikliniek KNO. De medewerkers 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

Voor vragen kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO. De medewerkers zijn op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur bereikbaar op telefoonnummer: 072 - 548 3150.