

Neusbloeding

U bent onder behandeling geweest bij de afdeling Spoed Eisende Hulp of bij de polikliniek Keel- Neus- en Oorheekunde vanwege een neusbloeding. Deze folder bevat informatie over een neusbloeding (ook wel bloedneus of epistaxis genoemd) en over de behandeling daarvan.

Een neusbloeding is vervelend. Ook al is er maar een geringe bloeding, toch lijkt het vaak een enorme hoeveelheid. Meestal gaat het om een aderlijke bloeding van een klein bloedvatje in het neusslijmvlies. Een neusbloeding is bijna altijd onschuldig en heeft nooit iets te maken met een hersenbloeding. Bij kinderen en jong volwassenen bloedt er meestal een vaatje voor op het neustussenschot. Bij ouderen bloedt er ook wel eens een bloedvatje achter/bovenin de neus, zodat er vooral bloed achter in de keel loopt.

Oorzaken

De meeste (meer dan 75%) neusbloedingen ontstaan zonder duidelijke oorzaak, in 25% van de gevallen zijn er één of meerdere oorzaken aan te wijzen, zoals:

- neuspeuteren
- klap of stoot tegen de neus
- beschadiging van het neusslijmvlies (bijvoorbeeld door medicijnen die in neus worden verneveld)
- verhoogde bloeddruk
- het gebruik van bloedverdünnende medicatie (bijvoorbeeld aspirine , sintrom, plavix en persantin)
- chemische stoffen die het neusslijmvlies irriteren
- een misvorming binnen in de neus (bijvoorbeeld een gat in het neustussenschot)

Wat kunt u zelf doen?

Meestal is een neusbloeding niet erg en gaat vanzelf over, of met behulp van eenvoudige maatregelen:

- ga rustig rechtop zitten met het hoofd licht naar voren gebogen en adem rustig door uw mond
- snuit de neus één keer goed uit
- plaats duim en wijsvinger aan weerszijden van de neus, vlak onder de plaats waar het bovenste harde stuk overgaat in het zachte gedeelte en knijp daarna de neus gedurende tien minuten goed dicht
- herhaal indien nodig, deze maatregel nog een keer
- vaak helpt het om een gedraaid propje watten voorin de neus te stoppen. Door deze handeling ontstaat er een bloedstolsel waardoor de bloeding stopt

Wat moet u niet doen

- ga niet liggen, het bloed loopt dan sneller in de keel en in zithouding is de bloeddruk in het hoofd ook het laagst
- raak niet in paniek, blijf rustig en kalm
- vermijd inspanning en opwinding, dit laat de bloeddruk stijgen

De behandeling van een neusbloeding in het ziekenhuis

In de meeste gevallen houdt behandeling van een neusbloeding in, dat een bloedvatje in uw neusslijmvlies wordt dichtgebrand. Soms is het nodig om een neustampon in uw neus te plaatsen. U hoort van uw arts wanneer deze verwijderd mag worden. Het is van belang de eerste dagen na de behandeling maatregelen te nemen om de kans op een nieuwe neusbloeding te verkleinen.

Adviezen en leefregels na (behandeling van) een neusbloeding

De volgende adviezen en leefregels gelden de eerste drie dagen na een spontane neusbloeding maar ook na een eventuele behandeling van een bloedneus:

- snuit de neus niet nadat de neusbloeding is gestopt anders raakt het stolsel te vroeg los
- vermijd drukverhoging in het hoofd; niet persen, tillen, bukken etc
- nies met de mond open
- eet niet te heet en/of te gekruid voedsel
- neem geen hete douches, baden of sauna. Een lauwe douche kan geen kwaad
- peuter niet in de neus
- verhoog zo nodig de luchtvochtigheid in uw huis om vooral korstvorming in de neus te voorkomen
- rook niet, dit droogt het neusslijmvlies uit
- drink geen alcohol

Aanpassen medicijnen

- gebruikt u bloedverdunnende medicatie op schema van de Trombosedienst dan is uw bloedverdunding mogelijk ontregeld. De KNO-arts zal u vertellen of er wat veranderd moet worden ja of nee en geeft dan eventueel advies om het te laten controleren bij uw Trombosedienst
- heeft u een hoge bloeddruk, laat deze dan controleren bij uw huisarts

Als de neusbloeding zich herhaalt

Als de neusbloeding zich ondanks behandeling en maatregelen herhaalt adviseren wij u:

- eerst de neus goed leegsnuiten
- vervolgens de neus stevig dichtknijpen bij de neuspunt
- rechtop gaan zitten
- als voorgaande niet helpt een washandje met ijsklontjes op de neus of in de nek leggen

Als de neusbloeding niet stopt, kunt u op werkdagen tussen 08.00 - 17.00 uur contact opnemen met uw huisarts of met de polikliniek KNO van Ziekenhuis Gelderse Vallei (0318) 43 50 50 optie 2. Buiten deze tijden kan u contact opnemen met de huisartsenpost of de spoedeisende hulp (0318) 43 58 05.