

Näsblödning

Orsaker till näsblod

Det flesta människor drabbas någon gång i sitt liv av näsblödning, i de flesta fall på grund av en bristning på något blodkärl i näsans slemhinna. Ett blodkärl kan brista om man får ett slag mot näsan, av att man nyser, snyter sig eller petar sig i näsan. Vid förkylning och kallt väder är slemhinnorna extra känsliga. Långtidsanvändning av näsdroppar och nässpray kan öka risken för näsblödning.

Så här ska du göra när det blöder:

1. Sätt dig och luta huvudet framåt, kläm ihop näsans främre mjuka delar med tummen och pekfingret. Håll ett jämt tryck i c:a 10 minuter.
2. Undvik att svälja ned blod (det kan göra dig illamående). Spotta ut det i stället.
3. Om detta inte hjälper kan du tvinna en bomullstuss som du doppar i något mjukgörande, till exempel lite matolja eller fet salva. (Oljan gör att tussen inte fastnar i näsan). För in tussen i näsan på den sida där du blöder. Kläm som ovan om näsans främre del i minst 10 minuter.
4. Sug på en isbit eller sätt en plastpåse med is på näsan. (Det får blodkärlen i näsan att dra ihop sig).

För att undvika att du blöder igen:

- Låt bli att snyta dig, undvik att nysa
- Använd gärna oljebaserad spray som finns att köpa på apoteket, till exempel Nozoil. Eller smörj inne i näsan med vitt vaselin.
- Peta dig inte i näsan
- Ta det lugnt och undvik att anstränga dig, exempelvis med tunga lyft
- Undvik alkohol och rökning
- Undvik värktabletter som innehåller acetylsalicylsyra som t.ex Magnecyl
- Efter att du blött näsblod bör du undvika heta drycker, het mat och undvika att tvätta ansiktet med hett vatten då det ökar genomblödningen i näsan.

Om du inte blivit hjälpt av dessa tips, vänd dig efter att du ringt först till ÖNH mottagning Akademiska sjukhuset ingång 78-79 .

Tel. 018-6115353

Informationen har sammanställts av läkare, sjuksköterskor och undersköterskor vid öron-, näs- och halskliniken, Akademiska sjukhuset