

## Nazorg neusbloedingen

U bent ontslagen uit het Flevoziekenhuis. In deze folder staan voor u alle gegevens met betrekking tot de nazorg van uw neusbloedingen.

### Factoren die neusbloedingen beïnvloeden:

- Infectie zoals verkoudheid, zangerschap of menstruatie;
- Neuspeuteren;
- Hoge bloeddruk;
- Bloedverdunnende medicijnen (sintrom, marcoumar, ascal, plavix).

### Wat moet u doen indien er opnieuw een neusbloeding optreedt?

- Rustig en kalm blijven. Paniek verhoogt de bloeddruk en stimuleert hierdoor het bloeden.
- Eén keer voorzichtig stolsels uit snuiten.
- Neus dichtknijpen gedurende 15 minuten ter hoogte van de neusvleugels.
- Zitten in schrijfhouding.
- Eventueel een koud kompres in de nek of een ijsklontje in de mond.
- Gebruik Otrivin (xylometazoline). Dit is een neusspray die ervoor zorgt dat de bloedvaten van het neusslijmvlies samenknijpen en daardoor de neusbloeding remmen. Otrivin is zonder recept bij apotheek of drogist te verkrijgen.

### Wat kunt u doen ter voorkoming van een neusbloeding?

- Gebruik koude drank en zachte, afgekoelde voeding. Warme dranken, warm of gepeperd eten zorgen voor verwijding van bloedvaatjes en dit kan opnieuw de neusbloeding uitlokken.
- Neem bedrust (half zittend); vermijd inspanning de eerste dagen.
- Niet tillen, bukken, hoesten, niezen of persen. Mocht het niezen niet te onderdrukken zijn, nies dan met open mond.
- Gebruik geen alcohol en rook niet. Dit kan een neusbloeding uitlokken.
- Peuter niet in uw neus. Laat de neus met rust.
- Douche met lauw water.
- Slaap met meerdere kussens, zodat het hoofd iets hoger ligt.

### Afspraak polikliniek

Als er een neustampon is geplaatst krijgt u in ieder geval een afspraak op de polikliniek KNO om de tampon te laten verwijderen. Indien de neusbloedingen opnieuw beginnen, is het verstandig om al eerder een afspraak te maken met uw KNO-arts. In sommige gevallen wordt mebhydroline (50mg, 3 x per dag) voorgeschreven door de KNO arts om de niesprikkel te onderdrukken.

### Contact opnemen

Neemt u contact op met polikliniek KNO of de Spoedpost als er helder rood bloed uit de neus of keel komt dat niet gestopt kan worden.

- Werkdagen (tussen 9-17 uur): polikliniek KNO, ☎ (036) 868 8821.
- Andere tijden: via de Spoedeisende Hulp: ☎ (036) 868 8811.