Neusbloedingen

Vrijwel iedereen heeft wel eens te maken gehad met een neusbloeding.
Hoe komt het dat de neus zo kan bloeden?

Oorzaak

De neus is van binnen bekleed met slijmvlies, waarin zich veel bloedvaatjes bevinden.
Als de bloedvaatjes kapot gaan, ontstaat een neusbloeding.

Factoren die neusbloeden beïnvloeden

Factoren die het kapot gaan van de bloedvaatjes beïnvloeden zijn:

- broze bloedvaten door: aderverkalking, een infectie (griep/verkoudheid) en/of zwangerschap of menstruatie
- een hoge bloeddruk
- neuspeuteren (vooral bij kinderen)
- afwijkingen aan het neustussenschot, waardoor het slijmvlies zeer dun is geworden. De bloedvaatjes liggen dan aan de oppervlakte
- bloedverdunnende geneesmiddelen (Sintrom, Marcoumar, Aspirine)

Hoe te handelen

Wat te doen als iemand een neusbloeding heeft:

- kalmte is belangrijk, hiermee kan voorkomen worden dat de bloeddruk hoog oploopt en de bloeding niet tot stoppen komt
- de neus goed leegsnuiten en/of ophalen en het stolsel uitspugen
- met duim en wijsvinger de neusvleugels tegen het neustussenschot aan dichtdrukken. Dus niet tegen het neusbot drukken!
- veel bloedingen, vooral bij kinderen, ontstaan vooraan in de neus, zodat stevig dichtknijpen zin heeft. Houdt dit vijf minuten vol
- rustig rechtop blijven zitten. Dus niet achterover leunen (het bloed loopt dan in de keel) of voorover leunen.
- nooit meerdere kleine watjes in de neus proppen (één grote wat met enkele neusdruppels is wel zinvol)
- door afkoeling knijpen de bloedvaatjes dicht. Dit kan men bereiken door te zuigen op ijsblokjes, een ijszak op het hoofd of op de neus te plaatsen, of door middel van een ijskraag in de nek.
- neusspray (Otrivin of Nasivin) is een goed middel tegen neusbloedingen, omdat de bloedvaten hierdoor sterk samenknijpen. Twee à drie pufjes in beide neusgaten.

Na een neusbloeding ontstaan vaak opnieuw bloedingen omdat er in de neus korstjes ontstaan die los gaan. Daarom is het van belang neuszalf of vaseline in de neus aan te brengen.

Behandeling

De behandeling door een arts bestaat meestal uit het dichtdrukken van vaatjes in de neus met een sponsachtige tampon, gedurende twee tot drie dagen. Doordat deze tampon slijm en bloed opneemt, kan bij wat druk op de neus dit bloederige slijm uit de neus komen. Dit is normaal.

Soms kan een bloedvaatje worden dichtgebrand.

Na een neusbloeding

Na een neusbloeding zijn de volgende punten belangrijk:
- houdt zoveel mogelijk rust
- houdt het hoofd ‘koel’: geen warme dranken of spijzen; geen warm bad; niet de haren wassen
- voeding: geen prikkelende dranken of spijzen (sambal, peper, zout, koolzuur)
- geen alcohol of tabak
- slaap met meerdere kussens, zodat het hoofd iets hoger ligt.

Overleg het gebruik van geneesmiddelen met uw arts.

Vragen?

Als u nog vragen heeft, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek KNO-heelkunde, ☎ **(036) 868 88 21**.