

## Næseblødning

### Efter behandling af næseblødning

Når blødningen er standset, anbefales det, at du i de næste 2 døgn undgår:

- Fysisk anstrengelse, da det kan få blødningen til at starte igen.
- Varme drikke, da varme øger risikoen for blødning

Når du ligger ned, bør du ligge højt med hovedet for ikke at øge trykket i næsens blodkar.

Undgå at pille og pudse næse. Eventuelle sårskorper bør du lade sidde længst muligt.

Hvis der er lagt tampon i et eller begge næsebor, må den/de højst sidde to døgn. En praktiserende øre-næse-halslæge skal fjerne tamponerne igen.

Du behøver ikke en henvisning for at få en tid hos en øre-næse-halslæge.

### Hvis næseblødningen starter igen

- Sæt dig oprejst
- Tryk med tommel- og pegefinger på begge sider af næsen ved overgangen mellem det bløde og det hårde stykke (midt på næsen).
- Tag en isklump i munden, dette bevirker, at blodkarrene trækker sig sammen

Får du blod i munden så spyt det ud, da det giver kvalme at synke det.

Stopper blødningen ikke efter 15 minutters uafbrudt tryk, skal du kontakte Skadestuen eller en øre- næse- halslæge.

**Venlig hilsen**

**Skadestuen  
Kildegårdsvej 28**

**Telefon 39 77 37 65**