

KNO

Wat te doen bij een neusbloeding

Een neusbloeding is een vervelende aandoening. Ook al is er een kleine bloeding, het geeft de indruk van een enorme hoeveelheid bloed. Het gaat meestal om een bloeding van een klein bloedvatje of adertje in het neusslijmvlies. Een neusbloeding is bijna altijd onschuldig en heeft nooit iets te maken met een hersenbloeding. Bij kinderen en jonge volwassenen bloedt er meestal een vaatje voor op het neustussenschot. Bij ouderen bloedt er ook wel eens een bloedvatje achter in of boven in de neus, zodat er vooral bloed achter in de keel loopt (en bijna niets uit de neus). De meeste (meer dan 75%) van de neusbloedingen ontstaan zonder duidelijke oorzaak; in 25% van de gevallen zijn er 1 of meerdere oorzaken aan te wijzen.

Wat kunt u zelf doen?

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

Deze maatregelen zijn:

- Ga rustig rechtop zitten met het hoofd licht naar voren gebogen en adem rustig door uw mond.
- Snuit de neus een keer goed uit.
- Knijp daarna 10 minuten de neus goed dicht (let goed op de tijd). Plaats hierbij duim en wijsvinger aan weerszijden van de neus, vlak onder de plaats waar het bovenste harde stuk over gaat in het zachte gedeelte van de neus.
- Herhaal deze procedure een tweede keer als het niet voldoende helpt.
- Vaak helpt het om een gedraaid propje watten vóór in de neus te doen (hierop kan ook Otrivin (Xylometazoline) worden gedruppeld).

Door deze handelingen 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 zittende houding is de bloeddruk in het hoofd ook het laagst).
- “Rituelen”, zoals een sleutel in de nek leggen, kunnen helpen om rust te creëren maar zorgen niet voor het stoppen van de bloeding.
- Raak niet in paniek, maar blijf rustig en kalm.
- Vermijd inspanning en opwinding (hiervan stijgt de bloeddruk namelijk).

Belangrijke adviezen en gedragsregels bij een neusbloeding

De volgende adviezen en gedragsregels gelden de eerste 2 tot 3 dagen na een spontane neusbloeding, maar ook na de behandeling van een neusbloeding:

- Snuit de neus niet nadat een neusbloeding is gestopt (anders raakt het stolsel te vroeg los).
- Vermijd drukverhoging in het hoofd (niet persen (WC), tillen, bukken, etc.).
- Eet niet te heet en/of te gekruid voedsel.
- Drink geen warme of koolzuurhoudende dranken.
- Neem geen hete baden, sauna's of douches (een lauwe douche kan geen kwaad).
- Peuter niet in de neus (kinderen kunt u eventueel 's nachts handschoenen aandoen).
- Als er korstjes ontstaan, smeer dan 's avonds met uw pink een beetje vaseline in uw neusgat.
- Verhoog zonodig de luchtvochtigheid in uw huis om korstvorming te voorkomen.
- Rook niet (maakt de neus warmer van binnen).
- Drink geen alcohol.

Wanneer naar uw huisarts ?

U kunt met uw huisarts contact opnemen als:

- Het bloeden doorgaat nadat u 2 keer 10 minuten de neus dichtgeknepen hebt.
- U bloedverdunnende medicijnen gebruikt en regelmatig een neusbloeding hebt.
- U regelmatig een neusbloeding hebt, terwijl u niet peutert en altijd zachtjes snuit.

De behandeling van een neusbloeding door de huisarts

De huisarts onderscheidt 3 soorten neusbloedingen:

Een enkele keer een kleine neusbloeding

De huisarts kan u vaak goed helpen met adviezen en eventuele aanpassingen van uw medicijnen. Soms wordt neuszalf en/of Xylometazoline neusspray of -druppels voorgeschreven.

Regelmatige kleine neusbloedingen

Wanneer de behandeling en adviezen zoals die hierboven beschreven zijn de klachten niet verhelpen, wordt u doorgestuurd naar de KNO-arts (zonder spoed).

Een heftige ernstige neusbloeding, die niet te stoppen is met het dichtdrukken van de neus

Bij deze vorm van neusbloeding zal de huisarts vaak een neustampon inbrengen en, als dit de bloeding niet tot stilstand brengt, u met spoed doorverwijzen naar een KNO-arts.

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?

Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantonius.nl