

Informatie over:

# Bloedneus

U bent zojuist op de Spoedeisende Hulp behandeld voor een bloedneus. De arts heeft u uitgelegd hoe de bloeding bij u is gestelpt. Het kan nodig zijn om een tampon in uw neus aan te brengen, maar soms is dat niet nodig. In deze folder krijgt u de adviezen van de arts als geheugensteuntje mee naar huis.

## **Algemene adviezen**

Voor de komende 48 uur raden wij u aan om alle lichamelijke activiteiten te vermijden die een drukverhoging in het hoofd kunnen geven.

Dat betekent:

- Niet sporten.
- Geen huishoudelijke of andere activiteiten doen waarbij inspanning nodig is of gebukt moet worden.
- Niet persen als u last hebt van een moeilijke stoelgang, maar hiervoor laxerende middelen gebruiken (zo nodig in overleg met uw huisarts).

Verdere adviezen voor de komende 48 uur:

- Eet en drink niet te warm.
- Gebruik geen scherpe kruiden.
- Drink geen koolzuurhoudende dranken.
- Neem geen heet bad of douche, lauw water kan wel.
- Vermijd vochtige warme ruimten zoals een kas of een sauna.
- Gebruik geen alcohol.
- Rook niet.
- Leg uw hoofd tijdens het slapen wat hoger op twee kussens.

## **Bloedverdunnende medicijnen**

Als u bloedverdunnende medicijnen gebruikt, zoals sintom(mitis), marcomar en/of aspirine, stopt u inname van deze medicijnen in overleg met de arts.

## **Behandeling zonder neustampon**

Als de arts geen tampon in uw neus heeft aangebracht, kan het voorkomen dat uw neus weer gaat bloeden. Dat is niet ernstig en meestal gemakkelijk weer te stoppen.

U kunt het volgende doen:

1. Snuit eerst uw neus goed leeg.
2. Direct daarna knijpt u de neus dicht. Daartoe plaatst u duim en wijsvinger aan weerszijden van uw neus op de plek waar het bovenste harde stuk overgaat in het zachte gedeelte van de neus.
3. U houdt de neus ongeveer tien minuten dichtgeknepen.

Meestal is het bloeden dan over. Mocht dat toch nog doorgaan, herhaal de handelingen dan in dezelfde volgorde.

## **Behandeling met neustampon**

Het doel van een neustampon is dat deze de bloedende vaatjes in de neus dichtdrukt.

Informatie over:

# Bloedneus

Daarom moet u de tampon in de neus laten zitten. Het verwijderen van de tampon is een secuur werkje dat uw huisarts of de KNO-arts moet doen.

## **Vragen of problemen**

Als u na thuiskomst nog vragen heeft of onverwachte klachten krijgt, dan kunt u tussen 08.00 en 22.00 uur bellen met de Spoedeisende hulp, telefoonnummer 020 - 755 6560.

Buiten deze tijd belt u met het algemene nummer van Ziekenhuis Amstelland: 020 - 755 7000. Men verbindt u dan door met het dienstdoende avond- of nachthoofd. U kunt dan uw vragen of klachten bespreken.

Met vragen kunt u ook terecht bij uw huisarts.