

Een neusbloeding is een vervelende aandoening. Ook al is het een kleine bloeding, het lijkt vaak een grote hoeveelheid bloed. Het gaat meestal om een klein bloedvaatje in het neusslijmvlies. Een neusbloeding is bijna altijd onschuldig en heeft nooit iets te maken met een hersenbloeding.

De meeste neusbloedingen (meer dan 75%) ontstaan zonder duidelijke oorzaak; in 25% van de gevallen zijn één of meerdere oorzaken aan te wijzen.

## Oorzaken

De lucht die door de neus stroomt, droogt het neusslijmvlies uit. Dit veroorzaakt irritatie waardoor er zich korsten vormen. Als deze korsten vervolgens losraken – doordat eraan wordt gekrabd of gepeuterd of doordat de neus hard wordt gesnoten – kan het onderliggende slijmvlies beschadigd raken en gaan bloeden. Dit gebeurt makkelijker als het neusslijmvlies al geïrriteerd is door bijvoorbeeld een verkoudheid of een allergie. Het gebruik van een corticosteroïd-bevattende neusspray kan als bijwerking een bloedneus geven. Vooral als de spray meer op het neustussenschot wordt gericht, in plaats van richting de neusvleugel. Daarnaast kunnen neusbloedingen worden veroorzaakt door:

- een trauma van de neus (klap, stoten of neupeuteren);
- een verhoogde bloeddruk;
- het gebruik van bloedverdunners;
- chemische stoffen die het neusslijmvlies irriteren;
- een enkele keer door een misvorming binnenin de neus (bijvoorbeeld een gat in het neustussenschot).

## Wat kunt u zelf doen?

Meestal is een neusbloeding niet erg en gaat deze vanzelf over. Soms zijn eenvoudige maatregelen nodig:

- Ga rustig rechtop zitten met het hoofd licht naar voren gebogen en adem rustig door uw mond.
- Snuit de neus een keer goed uit en druppel of spray, xylometazoline 1% (Otrivin) in de neus.
- Knijp daarna de neus goed dicht ter plaatse van de neusvleugels gedurende 10 minuten (let goed op de tijd).
- Herhaal deze procedure een tweede keer als de eerste keer onvoldoende effect geeft.

Door deze handelingen ontstaat een bloedstolsel, waardoor de bloeding stopt.

## Wat moet u niet doen

- Ga niet liggen (het bloed loopt dan sneller in de keel; bovendien is de bloeddruk in het hoofd in zittende houding het laagst).
- Raak niet in paniek, maar bewaar vooral rust en kalmte.
- Vermijd inspanning en opwinding (hierdoor stijgt de bloeddruk namelijk).

## **Belangrijke adviezen en gedragsregels bij een neusbloeding**

Deze gelden de eerste 2-3 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 (bijvoorbeeld op het toilet), tillen, bukken etc.).
- Eet niet te heet en/of te gekruid voedsel.
- Drink geen warme dranken.
- Neem geen hete baden, sauna's of douches (een lauwe douche kan geen kwaad).
- Peuter niet in de neus (kinderen eventueel 's nachts handschoenen aandoen).
- Rook niet (dit maakt de neus warmer van binnen).
- Drink geen alcohol.

## **Wanneer naar een arts?**

U kunt met uw arts contact opnemen als:

- het bloeden doorgaat nadat u twee keer 10 minuten de neus dichtgeknepen heeft;
- u bloedverdunnende medicijnen gebruikt en regelmatig een neusbloeding heeft;
- u regelmatig een neusbloeding heeft, terwijl u niet peutert en altijd zachtjes snuit.

## **De huisarts onderscheidt drie behandelingen van een neusbloeding**

### *Neuszalf en/of xylometazoline-neusspray*

Als u een enkele keer een korte neusbloeding heeft, kan de huisarts u vaak goed helpen met adviezen en eventuele aanpassingen van uw medicijnen. Soms zal de huisarts een neuszalf en/of xylometazoline-neusspray voorschrijven.

### *Neustampon*

Bij een heftige neusbloeding die niet te stoppen is door de neus dicht te drukken, zal de huisarts een neustampon inbrengen.

### *Verwijzing naar de kno-arts*

Als u regelmatig bloedneuzen heeft en de behandeling van de huisarts niet werkt, zal u worden verwezen naar de kno-arts. Dit gebeurt ook als de bloeding blijft bestaan ondanks een neustampon.

## **De behandeling van een neusbloeding door de kno-arts**

De kno-arts zal eerst proberen het bloedvaatje te vinden. Dit vaatje bloedt gemakkelijk omdat het oppervlakkig ligt. Na dit onderzoek, dat pijnloos verloopt, wordt besloten hoe het bloedende vaatje het beste kan worden behandeld. Deze behandeling kan soms kortdurend pijnlijk zijn.

De neus wordt eerst goed schoongemaakt, waarna het slijmvlies van de neus wordt afgeslonken en verdoofd. De verdoving en het afslinken worden meestal gedaan met watjes die gedrenkt zijn in een verdovende vloeistof en een slijmvliesafslinkende vloeistof. Al het slijmvlies dat met de verdovingsvloeistof in aanraking komt, raakt verdoofd.

Na een inwerkperiode van ongeveer 10 minuten worden de watjes uit de verdoofde neus gehaald. Grondige inspectie (eventueel met een dun kijkbuisje) en behandeling kunnen nu pas goed plaatsvinden. Dit kan door dichttetsen, door dichtbranden of met een neustampon (tamponneren). De verdoving is na ongeveer 1 uur uitgewerkt. Tot die tijd moet u voorzichtig zijn met eten en drinken, omdat u zich gemakkelijk kunt verslikken.

## **Vormen van behandeling door een kno-arts**

### *Etsen*

Na verdoving van het slijmvlies kunnen met behulp van een etsende vloeistof oppervlakkig gelegen bloedvaatjes vóór op het neustussenschot worden behandeld met de applicatie van zilvernitraat of trichloorazijnzuur. Deze behandeling wordt bij voorkeur alleen in een niet-bloedende situatie uitgevoerd.

Er kan maar één kant tegelijk worden behandeld, omdat anders onvoldoende bloedvoorziening van het neustussenschot ontstaat en een risico op een gaatje in het neustussenschot. De andere zijde kan dan op een later moment worden ingepland.

### *Dichtbranden*

Na lokale verdoving van het slijmvlies van de neus kan met behulp van een klein 'soldeerboutje' een enkel bloedend bloedvaatje worden dichtgebrand (coaguleren). Mogelijk ervaart u na enige uren een branderig/prikkelend gevoel in de neus; hiertegen kunt u paracetamol innemen.

### *Tamponneren*

Soms is het noodzakelijk om de bloeding tot stilstand te brengen door een zogenaamde neustampon in te brengen. Bijvoorbeeld wanneer de plaats van de bloeding niet precies is vast te stellen en dichtbranden dus niet mogelijk is. Een neustampon moet meestal door een kno-arts uit de neus worden verwijderd na 48-72 uur.

Zolang de neustampon in de neus zit, kunt u niet door deze neusgang ademen. De hoofdpijn, die daardoor vaak ontstaat, kunt u bestrijden met paracetamol.

Na boven genoemde behandelingen kunt u vrijwel altijd op eigen gelegenheid naar huis, maar u moet zich uiteraard wel houden aan de eerdergenoemde adviezen en gedragsregels. Bij een hevige bloeding wordt soms besloten tot opname in het ziekenhuis.

### *Neuszalf*

Om korstvorming (met of zonder behandeling) tegen te gaan en de genezing van de neus te bevorderen, krijgt u vaak neuszalf voorgeschreven voor een paar weken. Breng de zalf 2 tot 8 maal per dag voorzichtig aan met een wattenstokje of een pink voor in de neus op het neustussenschot. Soms adviseert de kno-arts om de neus schoon te maken en korstvorming tegen te gaan door de neus te spoelen met een keukenzoutoplossing.



## **Aanpassen van medicijnen**

### *Bloedverduunners*

Bloedverdunnende medicijnen laten het bloed minder snel stollen. Een kapot bloedvatje bloedt dan langer door dan normaal. Soms is het nodig om deze medicijnen tijdelijk te stoppen. Uw kno-arts zal dit met u bespreken en uitleggen hoe u dat veilig doet. Bij herhaaldelijke neusbloedingen is het soms nodig om met de huisarts of cardioloog te overleggen of er andere mogelijkheden voor bloedverduunners zijn.

### *Neusspray*

Staak in overleg met uw arts (tijdelijk) de medicijnen die u in de neus moet sprayen. Door de kracht van de verneveling kan het slijmvlies beschadigen.

### *Medicijnen bij hoge bloeddruk*

Heeft u mogelijk een hoge bloeddruk, laat deze dan controleren en gebruik zo nodig medicijnen hiertegen.

## **Vragen**

Het kan zijn dat u ondanks de uitleg van uw arts nog vragen heeft of dat u meer informatie wilt. Aarzel dan niet om contact op te nemen met uw kno-arts voor nadere uitleg. Aan dat verzoek zal graag worden voldaan.

*Deze tekst is tot stand gekomen door de Nederlandse Vereniging voor KNO en Heelkunde van het Hoofd-Halsgebied.*