

Keel-, Neus- en Oorheelkunde

Neusbloeding

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U bent zojuist op de afdeling Spoedeisende Hulp (SEH) of polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO) behandeld voor een neusbloeding. In deze folder vindt u extra informatie en adviezen.

Waar ontstaat een neusbloeding

Bij kinderen en jonge volwassenen bloedt er meestal een vaatje vóór op het neustussenschot. Bij ouderen bloedt er ook wel eens een bloedvaatje achter/boven in de neus, zodat er vooral bloed achter in de keel loopt (en bijna niets voor uit de neus).

Oorzaken

De oorzaak van een neusbloeding is bijna altijd onschuldig:

- Het slijmvlies dat de binnenkant van de neus bekleedt, is dun en vrij teer. Door het slijmvlies lopen veel bloedvaatjes. Als een bloedvaatje kapot gaat, kan dat een bloedneus veroorzaken;
- Het slijmvlies van de neus wordt extra kwetsbaar als de lucht erg droog is of als u verkouden bent;
- Een tik op de neus of peuteren in de neus kan een bloedvaatje beschadigen en een bloedneus veroorzaken;
- Kleine kinderen stoppen wel eens iets in hun neus wat een wondje kan veroorzaken;
- Oudere mensen hebben zwakkere bloedvaatjes door slijtage;
- Het gebruik van bloedverdunnende medicijnen maakt dat het bloed minder snel stolt en dat kan een neusbloeding veroorzaken die langer duurt dan normaal.

Adviezen

De volgende adviezen en gedragsregels 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, dus niet persen (wc), tillen, bukken, etc.;
- eet niet te heet en/of te gekruide voedsel;
- drink geen warme of koolzuurhoudende dranken;
- neem geen hete baden of douches (een lauwe douche kan geen kwaad) en ga niet naar de sauna;
- peuter niet in de neus (doe kinderen eventueel 's nachts handschoenen aan);
- verhoog zo nodig de luchtvochtigheid in uw huis om met name korstvorming in de neus te voorkomen;
- rook niet (dit maakt de neus warmer van binnen);
- drink geen alcohol.

Thuis een bloedneus

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 de neus goed dicht gedurende tien minuten, vlak onder de plaats waar het bovenste harde stuk overgaat in het zachte gedeelte van de neus;
- helpt dit niet genoeg, herhaal deze procedure dan een tweede keer;

- vaak helpt het om een gedraaid propje watten voor in de neus te doen (hierop kan ook xylometazoline (Otrivin®) 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; bovendien is de bloeddruk in het hoofd als u zit het laagst);
- raak niet in paniek, maar blijf rustig en kalm;
- vermijd inspanning en opwinding (dit doet namelijk de bloeddruk stijgen).

Tot slot

Denkt u eraan bij ieder bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs) en uw zorgverzekeringspas mee te nemen. Zijn uw gegevens (verzekering, huisarts etc.) gewijzigd, meldt u dit dan bij de Patiëntenregistratie in de hal op de begane grond. Wij stellen het op prijs als u zich tijdig meldt voor de afspraak.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek.

De polikliniek KNO Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 17 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 071 517 8474 tussen 08.30 en 16.30 uur.

De polikliniek KNO Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 19 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 071 582 8051 tussen 08.30 en 16.30 uur.

De polikliniek KNO Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft routenummer 44 en is van maandag tot en met vrijdag telefonisch te bereiken via 0172 467 051 tussen 08.30 en 16.30 uur.

Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op www.alrijne.nl.

Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.

Geef uw mening!

Op www.zorgkaartnederland.nl kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.

14.22,06_18