

# Næseblødning

Efter endt behandling hos øre-næse-halslægen bør du det første døgn tid være opmærksom på følgende:

1. Undgå fysisk anstrengelse, såsom at løfte på tunge ting
2. Undgå så vidt muligt at få hovedet nedad
3. Undgå varmt brusebad/karbad
4. Undgå at pudse næse
5. Nys med åben mund
6. Rør så lidt ved næsen som muligt
7. Undgå varmt mad og drikke.
8. Undgå alkohol
9. Sov med hovedet højt evt. med en ekstra hovedpude
9. Er der skorper i næsen kan der forsigtigt skylles med saltvand.

Vær opmærksom på, at næseblødningen kan komme igen.

Hvis dette sker:

1. Sæt dig roligt ned (ikke liggende)
2. Klem omkring næsen (som anvist på tegningen) i ca. 5-10 minutter og gerne længere
3. Kom gerne is i munden og på næsen

*Mikkel Holmelund  
Øre-næse-halslæge  
September 2013*



Forholdsregler ved næseblod: Hold hovedet foroverbøjet og tryk sammen omkring næseryggen lige under det hårde område (næsebenet).