

# Leefregels na een neusbloeding

## Inleiding

Als u naar huis gaat na de behandeling van een neusbloeding is het belangrijk dat u een aantal regels in acht neemt. Deze regels, ook, zijn er om te zorgen dat de genezing zo spoedig mogelijk verloopt en dat een nieuwe neusbloeding voorkomen wordt.

## Leefregels

- Snuit de neus niet nadat de neusbloeding is gestopt (anders raakt het stolsel te vroeg los);
- Vermijd drukverhoging in het hoofd (niet persen, zwaar tillen, voorover bukken);
- Eet geen 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 eventueel 's nachts handschoenen aandoen);
- Verhoog zo nodig de luchtvochtigheid in huis om met name korstvorming te voorkomen;
- Rook niet (dit maakt de neus van binnen warmer);
- Drink geen alcohol;
- Nies met de mond open.

## Indien nodig

- Licht de trombosedienst in als u bloedverdünnende medicijnen gebruikt;
- Licht uw huisarts in bij hoge bloeddruk.

### Opnieuw een bloedneus

Het kan zijn dat u opnieuw een bloedneus krijgt. U kunt dan het volgende doen om de bloeding te stoppen;

- Voorzichtig de stolsels uitsnuiten;
- De neus dichtknijpen met een voorover gebogen hoofd;
- Eventueel een ijsklontje in de mond houden;
- Eventueel een koude doek in de nek leggen.

Als het bloeden stopt, volg dan de leefregels op die hiervoor genoemd worden.

### Bloeden stopt niet

Wanneer het bloeden niet stopt, neem dan tijdens kantooruren contact op met de polikliniek van de Keel-, Neus en Oorartsen. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de Spoedeisende hulp.

### Tot slot

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neem dan contact op met de polikliniek van de Keel-Neus- en Oorartsen.

## Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Keel-, Neus- en Oorartsen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 16

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 56

Spoedeisende hulp

T: 0492 – 59 55 71

### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

