

Praktiske råd etter neseblødning

Du har blitt behandlet for neseblødning.

- Vent 1 time med å spise/drikke (pga bedøvelse i svelg).
- Unngå å pusse nesa (trekk eventuelt sekret bakover og spytt det ut gjennom munnen i stedet).
- Ved nysing må lufttrykket slippes ut gjennom munnen og ikke holdes inne.
- Unngå å plukke deg i nesa.
- Unngå varm mat og drikke i 2 dager.
- Unngå varm dusj og varme bad behandlingsdagen
- Unngå tunge løft i 10-14 dager.
- Unngå fysisk aktivitet som gir økt puls i 10-14 dager.
- Unngå å bøye deg dypt framover – bøy deg heller i knærne

Dersom du står på blodfortynnende medikamenter, kan du starte dette etterdager.

Dersom du bruker Steroid nes spray (eks. Nasonex, Avamys, Dymista) kan du starte denne igjen etter 14 dager

Ved tørre slimhinner kan du starte med neseolje etter 7 dager (kjøpes på apoteket)

Selv om du følger rådene våre, kan det likevel begynne å blø igjen. Forsøk å stoppe blødning ved å klemme på den myke delen av nesen og sug og isbiter. Ta kontakt med lege derom problemet vedvarer. Det er mulig med ny behandling.



trygghet når du trenger det mest