



Patientinformation

Akutmottagningen, NU-sjukvården, Norra Älvsborgs Länssjukus, NÄL

Råd vid näsblödning

Näsblod kan uppstå spontant eller vid förkylning. Du kan stoppa nästan alla näsblödningar själv. När du blöder, följ dessa råd:

Sitt upp, lätt framåtlutad och snyt ur näsan. Tryck sedan med tummen och pek fingret ihop näsans mjuka del, det vill säga om näsvingarna. Kläm så hårt att det gör lite ont. Håll kvar greppet i 10 minuter.

Hjälper inte detta snyt ur näsan igen, sedan tar du en bomullstuss indränkt i matolja eller vaselin och stoppar upp den i den näsborre som blöder. Kläm över näsans mjuka delar i 10 minuter. Under tiden suger du på en isbit och håller något kallt mot pannan, till exempel ett matpaket ur frysen eller en kylpåse. Låt bomullstussen sitta kvar i 30 minuter.

Om detta inte hjälper bör du ringa Sjukvårdsrådgivningen 1177 eller din vårdcentral.

Etsning av näsan

Om du blivit behandlad för näsblödning med etsning bör du veckan efter behandlingen följa nedanstående råd för att etsningen inte ska gå upp. Oljesudden du får i näsan efter etsningen ska sitta kvar i minst 6 timmar.

Du bör undvika tunga lyft. Bukpress ökar trycket i blodkärlen i näsan vilket kan ge en ny näsblödning. Till tunga lyft räknas även trädgårdsarbete, fönsterputsning och städning.

Du bör undvika kraftig motion som höjer puls och blodtryck vilket kan ge ny näsblödning.

Du bör undvika rykande het mat och dryck. Värmeångor som kommer in i näsan vidgar blodkärlen och kan ge en ny näsblödning. Tänk på att värmeångorna även bildas vid diskning, badkarsbad och bastubad.

Du bör undvika att sola ansiktet då blodkärlen vidgas och kan ge ny näsblödning.

Om du etsat i en näsborre bör det gå 3 – 4 veckor innan den andra näsborren etsas.

Undvik värktabletter med acetylsalicylsyra om du blöder näsblod!