

Näsblödning

Orsaker till näsblod

När ett blodkärl i näsans slemhinnor brister uppstår näsblödning. Vanligast kommer blödningen från näsans främre del. Kallt väder och långtidsanvändning av nässpray/droppar gör slemhinnorna extra känsliga. Blodkärl kan brista vid

Snuva – oavsett om snuvan beror på förkylning eller allergi.

Vintertid förekommer näsblödning vanligare, sannorlikt pga torr inandningsluft som torkar ut nässlemhinnan

Näspetning

Slag mot näsan

Högt blodtryck

Spontant utan yttre orsak

Råd vid näsblödning i hemmet

Ta det lugnt!

Sitt upp, luta huvudet lätt framåt för att inte svälja blod.

Snyt försiktigt ur näsan från färskt och levrat blod (koagel).

Kläm ihop näsans främre mjuka delar med tummen och pekfingret. Det hjälper inte att klämma på de övre, beniga delarna av näsan. Håll ett jämnt stadigt tryck i minst 10 min (titta på klockan så att du inte slutar för tidigt).

Spotta ut blod som kommer ner i svalget. Nedsvalt blod kan ge illamående.

Vid fortsatt blödning ta en hopkramad bomullstuss (mättad med nässpray (till exempel Nezeril) eller något smörjande såsom vanlig matolja eller vaselin) och stoppa in den i den blödande näsborren. Kläm igen näsan som ovan i ytterligare 10 min. Om blödningen stannat låt tussen sitta kvar minst en timme och ta därefter försiktigt bort den.

Sug på en isbit, ät en isglass eller sätt en plastpåse med is på näsan. Detta får blodkärlen i näsan att dra ihop sig.

Kontakta sjukvården

Om en kraftig blödning fortsätter mer än en halvtimme

Om du blöder näsblod ofta utan att förstå orsaken.

Om du använder medicin för att motverka blodproppar d.v.s. blodförtunnande medicin.

Råd efter näsblödning

Närmaste dagarna

Undvik tunga lyft, fysisk ansträngning samt framåtböjning.

Undvik het/varm mat och dryck. Värme medför att blodkärlen i näsan vidgar sig och man kan lättare börja blöda igen.

Undvik varmt vatten i ansiktet. Varmt vatten ökar genomblödningen i näsan.

Tiden framöver

Undvik alkohol och rökning.

Undvik att peta i näsan.

Undvik att snyta kraftigt.

Undvik smärtstillande tabletter som innehåller acetylsalisylsyra (till exempel Treo, Bamyl, Albyl etc.) Dessa mediciner försämrar blodets förmåga att levra sig vid blödning. Värktabletter man kan ta är de som innehåller paracetamol (till exempel Alvedon, Panodil etc.).

Vårda näsan regelbundet med olja som till exempel näsoljesprayen Nozoil som finns receptfritt på Apoteket. Näsoljan är extra viktig att använda om man har torra slemhinnor i näsan och speciellt vintertid. Även vanlig matolja går bra.

Om du har underliggande problem i näsan såsom allergisk rinit eller bihåleinflammation: Skölj gärna näsan regelbundet med koksaltlösning (koka upp 0,5 liter vatten med 1 tsk jodfritt salt, låt svalna). Hjälpmedel i form av nässkölspruta Nasaline finns att köpa på Apoteket.

Behandlas man med blodförtunnande mediciner som Trombyl, Plavix och Waran ska man rådgöra med sin behandlande läkare för dessa läkemedel om man har återkommande långvariga problem.

Kontaktuppgifter

Öron-, näs- och halsmottagningen

Tfn: 033 – 616 2511

Måndag – torsdag, kl. 09:00 – 11:00

Vid akuta besvär, kvällar och helger rekommenderas kontakt med 1177 för rådgivning.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Kirurg- och öronklinik

Innehållsansvar: Anton Olsson, (antol1), Underläkare, ST

Granskad av: Anton Olsson, (antol1), Underläkare, ST

Godkänd av: Eija Hägg, (eijha2), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9665-921656513-33

Version: 6.0

Giltig från: 2025-02-10

Giltig till: 2027-02-06