

Näsblödning

Näsblödning kan uppstå spontant eller vid en förkylning. Man kan stoppa nästan alla blödningar själv. När du blöder näsblod följ dessa råd:

- 1.** Sitt upp och snyt ur näsan. Vila armbågarna på ett bord. Tryck sedan med tumme och pekfinger (alt. båda pekfingrarna på utsidan) ihop näsans mjuka del, dvs näsvingarna. Kläm så hårt att det gör lite ont. Håll kvar greppet i 10 minuter.
- 2.** Hjälper inte detta snyter du ur näsan igen. Ta sedan en bit bomull indränkt i matolja eller vaselin och stoppa upp i den näsborre som blöder. Kläm över näsans mjuka del i 10 min. 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 minst en halvtimme.
- 3.** Om inte detta hjälper bör du ta kontakt med sjukvården. Etsning av näsan Om du blivit behandlad för näsblödning med etsning bör du veckan efter behandling följa nedanstående råd för att etsningen inte ska gå upp. Oljesudden du får i näsan efter etsningen ska sitta kvar i minst 3–4 timmar.

- Du bör undvika tunga lyft (bukpress ökar trycket i blodkärlen i huvudet, vilket kan ge en ny blödning). 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 varm mat och dryck. Värme vidgar blodkärlen och kan ge en ny blödning. Tänk på att värmeångor även bildas vid diskning, kar-bad och bastubad.
- Du bör undvika att sola ansiktet (blodkärlen vidgas och kan ge ny blödning).

Om du etsat en näsborre måste det gå 3-4 veckor innan den andra näsborren kan etsas. Undvik värktabletter med Acetylsalisylsyra om du blöder näsblod ofta.