

# Aandachtspunten na een neusbloeding (epistaxis)

U heeft een neusbloeding gehad. Mogelijke oorzaken en behandeling zijn door uw behandelend arts met u besproken. Hiernaast volgen nog enkele belangrijke adviezen en gedragsregels bij de nabehandeling van een neusbloeding.

## **Zorg voor maximale rust en ontspanning**

Bij inspanning en opwinding stijgt uw bloeddruk. Daardoor is er kans op een nieuwe neusbloeding.

## **Voorkom warmte en temperatuurstijging van de neus**

Warmte veroorzaakt opzwellen van de neusbloedvaten en daardoor meer kans op een neusbloeding.

## **Het is daarom belangrijk om**

- Geen warm eten of warme dranken (thee/koffie) te gebruiken.
- Geen sterk gekruide eten te nuttigen.
- Geen hete baden of douches te nemen.
- Niet te roken.

## **Voorkom te veel druk op het hoofd. Vermijdt daarom zoveel mogelijk**

- Hard persen (bijvoorbeeld op het toilet).
- Voorover bukken.
- Snuiten van de neus.
- Zware voorwerpen tillen.

## **Vermijd het gebruik van**

- Alcoholhoudende dranken.
- Aspirine/APC (bevatten acetylsalicylzuur). Alcohol en aspirine (acetylsalicylzuur) werken bloedverdunnend. Er kan daardoor gemakkelijker een nieuwe neusbloeding ontstaan. Paracetamol bevat geen acetylsalicylzuur en kan daarom wel gebruikt worden als pijnstilling.

## **Het is verstandig om**

- Gemakkelijke gerechten te nuttigen, zoals vloeibaar eten als pap/vla/ijs (koud).
- Bij het verlies van nog enkele bloeddruppels een koude pakking of bij gebrek daaraan een plastic zak met (fijngestampt) ijsklontjes op de neus te plaatsen.
- Bij het slapen een extra hoofdkussen te gebruiken.