

Wat doen bij een bloedneus ?

Bij een neusbloeding (of epistaxis in medisch jargon) scheuren enkele kleine bloedvaatjes in de neus. Hoewel het vaak ernstig lijkt, verliest men bij een neusbloeding over het algemeen weinig bloed. De meeste bloedneuzen zijn dan ook onschuldig en gemakkelijk zelf te behandelen.

Een bloedneus kan verschillende oorzaken hebben: een slag op de neus, hevig niezen, in de neus peuteren, een ontsteking van het slijmvlies (bv. bij een verkoudheid), een te hoge bloeddruk, het gebruik van bloedverdunners (bijvoorbeeld aspirine, marcoumar, sintron). Wie er gevoelig voor is kan ook een bloedneus krijgen zonder directe aanleiding, bijvoorbeeld door koude en droge lucht of bij erg warm weer, bij een verblijf in de bergen of bij een zware inspanning. Als u gevoelig bent voor een bloedneus, zorg dan dat de lucht in huis niet te droog is, bijvoorbeeld door 's winters vochtige handdoeken over de verwarming te hangen of er bakjes water op te plaatsen.

- Ga zitten en leun iets voorover. Hou het hoofd niet achterover, want hierdoor vloeit het bloed naar de keel.
- Snuit voorzichtig uw neus om bloedklonters te verwijderen.
- Druk de neus, net boven de neusschelpen (het zachte gedeelte van de neus), stevig dicht met duim en wijsvinger. Doe dit gedurende vijf tot tien minuten. Door de druk vormt zich een stolsel op het beschadigde bloedvatje waardoor de bloeding meestal stopt. Als na tien minuten het nog niet is gestopt herhaal dan de procedure.
- Steek geen watten, kompressen of ander materiaal in de neus.
- Snuit daarna de neus niet meer gedurende minstens een uur. Ga hierbij voorzichtig te werk, zodat het stolsel niet loskomt.
- Probeer alleszins te voorkomen dat er bloed in de keel vloeit. Spuug het uit als dit toch gebeurt, want ingeslikt bloed kan maagklachten veroorzaken.

Indien het bloeden na een half uur dichtknijpen nog niet stopt, dan gaat u het best naar uw huisarts of een dienst spoedgevallen.

Raadpleeg ook uw huisarts als u regelmatig een bloedneus hebt.

Bron: Gezondheid.be 05 2015