



*St. Anna Ziekenhuis*



# Leefregels na een neusbloeding

**Anna.** Liefde voor leven.

## **Inleiding**

Als u naar huis gaat na de behandeling van een neusbloeding is het belangrijk dat u een aantal regels in acht neemt. Deze regels ook wel richtlijnen of leefregels genoemd zijn er om te zorgen dat de genezing zo spoedig mogelijk verloopt en een nieuwe neusbloeding te voorkomen. Deze regels zijn van toepassing na het dichtbranden van een bloedvaatje of het verwijderen van tampons.

### **Deze leefregels zijn:**

- De eerste 48 uur geen hete (temperatuur) spijzen of dranken nuttigen.
- Niet met geweld de neus snuiten of ophalen.
- Indien snuiten noodzakelijk is, doe het dan heel voorzichtig met open mond en per neusgat.
- De eerste 3 dagen niet heet douchen/baden.
- Geen inspanning, niet zwaar tillen, niet sporten en niet persen. Hierdoor voorkom je een toename van de doorbloeding van het neusslijmvlies.
- Niet neuspeuteren.
- Nies met de mond open.
- Niet in de volle zon.

### **Indien nodig:**

Licht de trombosedienst in wanneer u bloedverdunnende medicijnen gebruikt zoals bijvoorbeeld marcoumar en sintrommitis.

Licht uw huisarts in bij hoge bloeddruk.

Het kan zijn dat u opnieuw een bloedneus krijgt. U kunt dan het volgende doen om het bloeden te stoppen:

- voorzichtig de stolsels uitsnuiten.
- De neus dichtknijpen bij het onderste slappe deel met een voorover gebogen hoofd.
- Eventueel een ijsklontje in de mond houden.

Als het bloeden stopt, volg dan de op de vorige pagina genoemde leefregels op.

Wanneer het bloeden niet stopt, neemt u opnieuw contact op met de **polikliniek KNO, telefoon, 040-2864852** of buiten kantooruren met de **Spoedeisende hulp (SEH)** van het St. Anna Ziekenhuis, telefoon, **040-286 4834**

**St. Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

**COLOFON**

Opmerkingen, suggesties of  
aanvullingen op de folder  
kunt u kenbaar maken bij  
patiëntenvoorlichting:  
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)

**KNO044  
08-18**