

FORHOLDSREGLER EFTER NÆSEBLØDNING (de første 4-5 dage efter):

- Undgå varme drikke /mad , da varme potentielt udvider blodkarrene i næsen.
- Undgå alkohol og tobak. Det udvider blodkarrene.
- Lig højt med hovedet om natten.
- Undgå at nyse ved at trykke tungen mod ganen. Kan det ikke undertrykkes, så lad nyset passerer igennem munden i stedet.
- Undgå at pille sårskorperne af i næsen.
- Undgå at pudse næse.
- Lad være med at få hovedet nedad og undgå fysisk anstrengelse.

SKULLE DET ALLIGEVEL BEGYNDE AT BLØDE IGEN, KAN DU GØRE FØLGENDE:

Sæt dig op, så falder blodtrykket i hoved/hals området mest muligt.

Tryk med et fast tryk med tommelfingeren på næsefløjen af det næsebor, hvorfra det bløder i 10 -15 min.

Fyld munden med isterninger.