**Næseblødning**

**Hvis næseblødning starter:**

* Sætte dig oprejst i en stol
* Trykke på begge sider af næsen med tommel- og pegefinger ved overgangen mellem det bløde og hårde stykke midt på næsen
* Trykke mindst 10 minutter
* Evt. lægge en vat tot i begge næsebor
* Tage en isklump i munden, det får blodkarrene til at trække sig sammen.
* Hvis der kommer blod i munden, bør du ikke synke det – spyt det ud.

**Hvis du har haft næseblødning, bør du i de første par dage især være opmærksom på følgende:**

* Undgå fysisk anstrengelse, da dette kan øge trykket i næsens blodkar og blødningen kan begynde igen
* Sov gerne med hovedet lidt højt
* Undgå at bøje hovedet nedad
* Undgå at drikke varme drikke og alkohol. Disse får blodkarrene til at udvide sig med øget risiko for blødning
* Undgå at pudse næse for kraftigt
* Nys med åben mund, hvis du skal nyse
* Sørg for at holde godt gang i mavefunktionen. Spis evt. svesker ved problemer. Pres ikke for hårdt ved afføring.

**Skorper i næsen kan opløses ved at**

* Smøre Vaseline i kanten af næseborene.
* Bruge saltvandsopsnusning, fremgangsmåden til dette er:
	+ Bland 1 tsk køkkensalt (ca. 9g) i 0,5 l lunkent vand.
	+ Start med at pudse næsen.
	+ Stil dig derefter ved en vask og hold hovedet henover, let foroverbøjet.
	+ Hold for det ene næsebor og snus saltvand op fra en spiseske i det andet.
	+ Lad saltvandet løbe ud af sig selv og gentag nogle gange på hver næsebor.
	+ Puds næsen forsigtigt til sidst.
	+ Du kan med fordel anvende et næsehorn, som kan få saltvandet længere op i næsen og skylle igennem næsen. Næsehorn kan købes på apoteket.



*Øre-,Næse-,Halsklinikken Varde*

*Speciallæge Jalal Saadi*

*Søndertoften 22,6800 Varde, Telefon 32 223 226*