

Keel-neus-oorheelkunde (KNO)  
040 286 4852

### **Inleiding**

Als je naar huis gaat na de behandeling van een neusbloeding is het belangrijk dat je 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 je bloedverdunnende medicijnen gebruikt zoals bijvoorbeeld marcoumar en sintrommitis.

Licht jouw huisarts in bij hoge bloeddruk.

Het kan zijn dat je opnieuw een bloedneus krijgt. Je 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, neem je opnieuw contact op met de **polikliniek KNO, telefoon, 040 - 286 48 52**

of buiten kantooruren met de **spoedeisende hulp (SEH)** van het Anna Ziekenhuis, telefoon, **040 - 286 48 34**

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/kno044-leefregels-na-een-neusbloeding/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/kno044-leefregels-na-een-neusbloeding/)

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



**KNO044**  
**08-01-2018**