

# Keel-, Neus- en Oorheelkunde

## PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis   
Open voor iedereen

### Belangrijke adviezen en gedragsregels bij de (na) behandeling van een bloedneus

U heeft kort geleden een bloedneus gehad. In deze folder geven we u adviezen hoe u voorkomt dat u weer een bloedneus krijgt.

#### Zorg voor maximale rust en ontspanning

Bij inspanning en opwinding stijgt uw bloeddruk. Daardoor heeft u kans op een nieuwe neusbloeding.

#### Voorkom warmte en temperatuurstijging van de neus

Door warmte zwellen de bloedvaten in de neus op. Daardoor neemt de kans op een neusbloeding toe.

Daarom:

- laat warm eten of warme dranken (koffie / thee) eerst wat afkoelen voordat u ze gebruikt;
- neem géén sterk gekruid eten;
- neem géén hete baden of douches;
- rook niet.

#### Vermijd zoveel mogelijk:

- hard persen (bijvoorbeeld op het toilet);
- voorover bukken;
- alcohol.

#### Gebruik geen bloedverdunnende pijnstillers zoals:

- aspirine;
- APC.

#### Het is verstandig om

- gemakkelijke gerechten te eten (zoals vloeibaar voedsel (pap/vla)). Let wel op dat u ze niet te warm eet;

- een plastic zak met ijsklontjes (fijngestampt) op uw neus te plaatsen als er nog een enkele bloeddruppel doorlekt;
- bij het slapen een extra hoofdkussen te gebruiken.

#### Problemen?

De kans op een nabloeding is klein. Als dit toch gebeurt, neem dan eerst ijswater.

Stopt het bloeden niet, neem dan contact op met het telefonisch spreekuur van de polikliniek KNO:

Van maandag tot en met vrijdag tussen 09.00-11.00 uur en 13.30 – 15.30 uur via tel: (0182)-50 53 24.

Indien niet bereikbaar kunt u bellen met de spoedlijn van de poli via tel: (0182) 50 50 14. Bereikbaar van 8.00 - 17.00 uur.

Buiten deze uren belt u met de Spoed Eisende Hulp (dus niet met de HAP) via telefoonnummer: (0182) 50 53 27.

#### Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op de website [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl).

Ook kunt u bellen naar het algemene telefoonnummer: 0182- 50 50 50

#### Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

#### Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
april 2024  
04.08.045