

Keel-, Neus- en Oorheelkunde

PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis 
Open voor iedereen

Belangrijke adviezen bij de (na) behandeling van een bloedneus

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

Belangrijke punten:

- Doe rustig aan en ontspan.
- Laat warm eten en drinken eerst afkoelen.
- Neem geen heet bad of douche.
- Rook niet.
- Drink geen alcohol.
- Bloed uw neus? Leg een zak ijsklontjes op uw neus.
- Stopt het bloeden niet? Bel 0182 - 50 53 24.

Adviezen

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 zoals koffie en thee eerst wat afkoelen voordat u het drinkt;
- 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:

- Makkelijke 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. Gebeurt
dit toch? Neem dan eerst ijswater.

Stopt het bloeden niet? Neem dan contact
op met de polikliniek KNO:

- Van maandag tot en met vrijdag tussen 09.30 - 11.00 uur en 14.00 - 15.30 uur via 0182 - 50 53 24.
- Nemen zij niet op? Bel dan naar het centrale nummer 0182 - 50 50 50 en vraag naar de poli KNO.
- Voor 8.00 en na 17.00 uur belt u met de Spoed Eisende Hulp via 0182 - 50 53 27.

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182 - 50 50 50
www.ghz.nl

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
juli 2025
04.08.045