

Når du eller dit barn er blevet behandlet for næseblod

- Undgå fysisk krævende aktiviteter såsom havearbejde, tunge løft, motion eller gøremål med hovedet nedad
- Voksne: Undgå alkohol
- Undgå stærkt krydret eller varmt mad og drikke, da det udvider blodkarrene
- Undgå nysen gennem næsen (skal man nyse, da gøres det med åbentstående mund) og næsepilleri, da det kan få en sart slimhinde til at bløde
- Forebyg forstoppelse, da hårdt pres ved toiletbesøg øger trykket blodkarrene i næsen, og det kan få dem til at bryde
- Sov med hævet hovedgærde - cirka 30 grader
- Undgå længerevarende varmt bad eller solbadning

Hvis der opstår ny næseblødning

- Sid oprejst med hovedet foroverbøjet
- Spis knust is og pres det op mod ganen
- Undgå at synke blodet, det giver kvalme og opkast, fordi maven ikke kan fordøje det
- Klem med to fingre omkring den bløde del af næseryggen, hvor man kan presse næsefløjene ind mod hinanden, i mindst 10 minutter uden at give slip

Søg læge hvis blødningen er kraftig eller ikke stopper