

# Råd vid näsblödning!

## Bakgrund

Näsblödning, epistaxis (latin), är en vanlig åkomma som mer än hälften av befolkningen någon gång drabbas av. I näsans slemhinna finns mängder av små blodkärl som kan ge upphov till blödning. Oftast kommer näsblodet från ena sidan av näsan från den främre nässkiljeväggen. Det är betydligt ovanligare att näsblödningen kommer från ett kärl längre bak i näsan. Vid dessa fall rinner blodet ofta ut från bägge näsborrarna.

## Orsaker

När slemhinnan blir torr eller irriterad ökar risken för näsblödning. Vanliga tillstånd som kan leda till näsblödning är:

- Låg luftfuktighet
- Allergier
- Förkylning
- Bihåleinflammation
- Frekvent petande eller snytningar av näsan
- Högt blodtryck eller blödningsrubbnings
- Vissa blodförtunnande läkemedel såsom Trombyl, Waran, Treo, men även förkylningsnässpray samt felaktigt användande av kortisonnässpray
- Trauma

## Behandling

- Ställ dig vid handfat eller vid dusch/badkar och snyt försiktigt ut det blod som sitter i näsan. Ofta sitter levrat blod vid blödningskällan som behöver komma ut för att inte blödningen ska fortsätta. Saltvattensspray eller nässköljning med saltvatten underlättar.
- Sätt in en bomullstuss indränkt i matolja som du först format så att den är rullad och tjock ungefär som ditt lillfinger. Om du har förkylningsnässpray hemma kan du spraya på den oljade tamponaden. Sprayen har en ihopdragande effekt på kärlet som blöder.
- Tryck ordentligt samman bägge näsvingarna över den mjuka nedre delen av näsan. Sitt med huvudet lätt framåtböjt och tryck minst 10 minuter med den oljeindränkta bomullstussen kvar i näsan. Efter detta släpp på trycket försiktigt men ha kvar tussan några timmar i näsan. Om du råkar blöda igen upprepar du proceduren med tryck över näsvingarna 10 min till.
- Sug gärna på en isbit eller glass som du kan ha på ett fat bredvid samtidigt som du trycker och spottar ut eventuellt blod som rinner bakåt. Svälj inte blodet – det kan ge upphov till illamående och kräkningar.

Om blödningen inte upphört med ovanstående råd bör du uppsöka vårdinrättning.

**Sickla ÖNH-center**

Atlashuset, Planiavägen 5, 131 54 NACKA, 08-556 744 27