



Nefblæðing

Nefblæðingar eru algengar og yfirleitt hættulausar. Þær verða þegar litlar æðar innan í nefinu opnast. Helstu orsakir nefblæðinga eru erting vegna þurrks, að snýta sér harkalega, áverkki, hár blóðþrýstingur og blóðþynnandi lyf. Eftir nefblæðingu er slímhúðin í nefinu viðkvæm. Til að hún fái tíma til að jafna sig og gróa skiptir máli að fylgja leiðbeiningunum hér að neðan.

Sár í nefi eftir nefblæðingu

- Forðast að drekka mjög heita drykki eða borða mjög heitan mat í 2-3 daga.
- Forðast heit böð, gufu- og sólböð í 2-3 daga.
- Mælt er með að smyrja vaselíni varlega inn í nefið að minnsta kosti einu sinni á dag til að mýkja hrúður og minnka ertingu í slímhúðinni.

Hreyfing

- Forðast áreynslu og allt sem valdið getur höggi á nefið, til dæmis í íþróttum.
- Varast að rembast eða lyfta þungu í viku eftir nefblæðingu eða í þann tíma sem lækni ráðleggur þar sem áreynsla getur hækkað blóðþrýsting og aukið hættu á blæðingu.

Vinna

Vinnu má hefja í samráði við lækni. Hægt er að fá veikindavottorð í endurkomutíma.

Eftirlit læknis

Sjá meðfylgjandi endurkomukort. Þeir sem taka blóðþynnandi lyf að staðaldri og fá endurteknar nefblæðingar er ráðlagt að ráðfæra sig við lækni um töku þeirra.

Til að fyrirbyggja að nefblæðing endurtaki sig

- Forðast að bora í nefið og að setja aðskotahluti í nefið svo sem eyrnapinna, pappírþurrku eða vasaklút.
- Varast að skapa þrýsting í nefi eins og að snýta sér og bogra við að binda skóreimar eða fara í sokka. Betra er að setjast niður og setja fótinn upp á stól fyrir framan sig.
- Nota nefúða eða smyrslu til að halda slímhúð rakri.
- Hafa hátt undir höfði þegar legið er út af.
- Hnerra með opinn munninn.

Viðbrögð við nefblæðingu

- Sitja uppi lítið eitt álút(ur). Ekki liggja útaf því það eykur þrýsting í nefinu.
- Klemma saman mjúka hluta nefsins með þumal- og vísifingri og halda þéttingsfast í 3-5 mínútur.
- Skyrpa blóði sem rennur niður í kok. Ekki kyngja því það getur valdið ógleði og uppköstum.
- Ef blæðingin stöðvast ekki eftir 10 mínútur má setja ísmola í plastpoka og leggja ísbakstur yfir nefið. Einnig getur verið gott að skola munninn með köldu vatni. Einnig má setja bómullarhnoðra vættan í matarolíu eða nefdropum eins og Nezeril eða Otrivin í nösina sem blæðir frá og láta vera í að minnsta kosti eina klukkustund.
- Hafa á samband á göngudeild B3 á dagvinnutíma eða bráðamóttöku ef blæðing úr nefi stöðvast ekki innan 30 mínútna.
- Hafa ísbakstur á nefi á leið til læknis.

Símanúmer

HNE, lýta- og æðaskurðeild A4

sími 543 7354

Göngudeild skurðlækninga B3 er opin frá kl. 8–16

sími 543 7390

Bráðamóttaka Landspítala í Fossvogi

sími 543 2000

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem símum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis.

Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunið að verða vitni að eða heyra um aðra sjúklinga.

Landspítali er kennslspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.