



Nefblæðing

Nefblæðingar eru algengar og yfirleitt hættulaugar. Þær verða þegar litlar æðar innan í nefinu opnast. Helstu orsakir nefblæðinga eru erting vegna þurrks, að snýta sér harkalega, áverki, 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. Þeim sem taka blóðþynnandi lyf að staðaldri og fá endurteknar nefblæðingar er ráðlagt að ráðfæra sig við lækni um töku þeirra.

Til að minnka hættu á að nefblæðing endurtaki sig

- Forðast að bora í nefið og að setja aðskotahluti í nefið svo sem eyrnapienna, pappírsþurrku 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 blæðing stöðvast ekki eftir 10 mínútur er ráðlagt að:

- Setja ísmola í plastpoka og leggja ísbakstur yfir nefið.
- Skola munninn með köldu vatni.
- 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.

Ef blæðing stöðvast ekki innan 30 mínútna

- Hafa samband á göngudeild B3 á dagvinnutíma eða bráðamóttöku og hafa ísbakstur á nefi á leið til læknis.

Leita þarf strax til læknis ef:

- Nefblæðing byrjar eftir höfuðhögg.
- Svimi eða máttleysi gerir vart við sig.
- Erfiðleikar eru við öndun.

Símanúmer

HNE, lýta- og æðaskurðeild A4	543 7354
Göngudeild skurðlækninga B3 er opin frá kl. 8–16	543 7390
Bráðamóttaka Landspítala í Fossvogi	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.