**VEJLEDNING VED NæSEBLOD**

Har du haft næseblødning, bør du specielt i de første par dage være opmærksom på følgende:

* Undgå fysisk anstrengelse, da det kan få blødningen til at starte på ny.
* Undgå varme drikke, da varme øger risikoen for blødning.
* Undgå alkohol, da det udvider blodkarrene.
* Undgå rygning, da dette ligeledes udvider blodkarrene.
* Lig højt med hovedet, når du sover for ikke at øge trykket i næsens blodkar.
* Undgå at pudse næse kraftigt eller for ofte. Du bør lade eventuelle sårskorper der dannes i næsen sidde længst muligt.

Hvis blødningen alligevel skulle starte igen:

* Placer dig oprejst, siddende i en stol.
* Tryk med tommel- og pegefinger på begge sider af næsen ved overgangen mellem det bløde og det hårde stykke midt på næsen.
* Sut på isklumper, da det bevirker, at blodkarrene trækker sig sammen.
* Kommer der blod i munden, bør du undlade at synke det. Spyt det i stedet. ud

Hvis ovennævnte ikke standser blødningen, bør du søge lægehjælp.

**VEJLEDNING VED NæSEBLOD**

Har du haft næseblødning, bør du specielt i de første par dage være opmærksom på følgende:

* Undgå fysisk anstrengelse, da det kan få blødningen til at starte på ny.
* Undgå varme drikke, da varme øger risikoen for blødning.
* Undgå alkohol, da det udvider blodkarrene.
* Undgå rygning, da dette ligeledes udvider blodkarrene.
* Lig højt med hovedet, når du sover for ikke at øge trykket i næsens blodkar.
* Undgå at pudse næse kraftigt eller for ofte. Du bør lade eventuelle sårskorper der dannes i næsen sidde længst muligt.

Hvis blødningen alligevel skulle starte igen:

* Placer dig oprejst, siddende i en stol.
* Tryk med tommel- og pegefinger på begge sider af næsen ved overgangen mellem det bløde og det hårde stykke midt på næsen.
* Sut på isklumper, da det bevirker, at blodkarrene trækker sig sammen.
* Kommer der blod i munden, bør du undlade at synke det. Spyt det i stedet. ud

Hvis ovennævnte ikke standser blødningen, bør du søge lægehjælp.