Näsblod

Näsblod härstammar från blodkärlen i näsans slemhinna och orsakas vanligen av någon mekanisk faktor. Man hittar inte alltid någon klar orsak till näsblodet. Man kan försöka stilla näsblod med hemmakurer.

Allmänt

Blödningsstället kan antingen vara en omfattande blödning på slemhinnan eller ett enda blodkärl som har brutits av en eller annan anledning. Vanligen är blödningsstället i framdelen av näsans mellanvägg, men det kan också finnas längre bak. Man hittar inte alltid någon tydlig orsak till näsblod. De som utsätter för näsblod är:

- en skada som riktats till näsan
- snytning
- nysning
- näspetning
- bastubad
- uttorkning av näsans slemhinnor
- läkemedel som hindrar koagulation, speciellt acetylsalicylsyra, antiinflammatoriska läkemedel och Warfarin (Marevan)
- sjukdomar, såsom högt blodtryck
- förkalkning av blodkärlen
- hög ålder

Egenvård

Det är viktigt att vara lugn även om det verkar komma mycket blod. Näsan töms genom snytning för att kunna få bort blodproppar. Efter att man snutit pressas den blödande näsborren samman genom att trycka på näsans sida mot mellanväggen i minst 15 minuter.

Det är bäst att sitta i framåtlutande ställning för att hindra blodet rinna ned i svalget. Det lönar sig att spotta ur det blod som rinner ned i munnen eller svalget, eftersom om man sväljer blodet kan det orsaka illamående. Det lönar sig att lägga en ispåse eller en kylförpackning som lindats i en handduk på pannan eller nacken för att stilla blödningen, för kyla drar blodkärlen samman. Frisk luft i rummet förbättrar tillståndet.

Efter att näsblodet har stillats är det bra att undvika ansträngning, nysning samt ytterst varm mat och dryck under några dagar. Den som lätt får näsblod ska undvika att peta näsan, att snyta kraftigt och

att ta varma bad. Också kryddad mat och tung ansträngning kan öka näsblod. Torra slemhinnorna i näsan kan behandlas med A-vitamindroppar som kan köpas på apoteket utan recept. Apotekspersonalen hjälper vid behov till med att välja rätt produkt. En luftfuktare kan vara till hjälp vid att fukta den torra rumsluften.

När ska man kontakta hälso- och sjukvården?

Det är värt att kontakta hälso- och sjukvården om

- blödningen inte slutar inom 15 minuter trots egenvård.
- det återkommande näsblodet stör normalt liv.

Mer information

- Näsblod (Terveyskirjasto.fi, på finska)
  https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00306

I samarbete med

Version 2.0 21.4.2021