

Råd vid näsblödning!

Bakgrund

Näsblödning, epistaxis (latin), är en mycket vanlig åkomma som nästan alla någon gång drabbas av. Var 10:e person är också vane-blödare, dvs blöder varje år. I näsans slemhinna finns mängder av små blodkärl som kan blöda. Oftast kommer näsblodet från ena sidan av näsan och från den främre delen av näsans skiljevägg. Det är betydligt ovanligare att näsblödningen kommer från ett kärl längre bak i näsan. Vid dessa fall rinner blodet ut mycket kraftigare och från bägge näsborrarna och/eller i halsen.

Orsaker

När slemhinnan blir torr eller irriterad ökar risken för näsblödning. Det kan räcka med en förkylning, allergi eller petande i näsan för att blödningen ska starta. Blodförtunnande läkemedel som till exempel Trombyl®, Waran®, Xarelto®, Treo®, men även vanlig förkylningsnässpray som till exempel Nezeril®, Otrivin®, och felaktigt användande av kortisonnässspray kan också bidra negativt.

Behandling

- Ställ dig vid handfat eller vid dusch/badkar och snyt försiktigt ut det blod som eventuellt sitter kvar i näsan. Ofta finns 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 (xylometazolin eller oximetazolin) hemma kan du spraya på den oljade tamponaden. Sprayen drar ihop blodkärl som blöder.
- Tryck ordentligt samman bägge näsvingarna över den mjuka nedre delen av näsan. Sitt med huvudet lätt framåtböjt och tryck minst 10 minuter, gärna 15 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.
- En speciell näsplugg finns numera också att köpa på apotek (Hogne Näsplug, Apotek Hjärtat).

Om blödningen inte upphört med ovanstående råd eller om ditt allmäntillstånd försämras ska du uppsöka vårdinrättning.

Behandling hos läkare

Vanligen försöker man etsa (skapa en storts kemisk beläggning) eller diatermera (elektrokoagulera) över blödningskällan men ibland är den svår att hitta och ibland kan näsan packas med bomull, remsor av absorberande och/eller blodstillande material eller ballonger. Allt för att skapa en sorts inre tryckförband. *Det är dock viktigt att komma ihåg att dessa åtgärder görs för stunden för att stilla blödningen och några garantier för att det inte ska börja blöda igen finns inte, tvärtom är det vanligt att man blöder även efter exempelvis en etsning. Förebyggande behandling är avgörande.*

Förebyggande

- Smörj näsan med oljeindränkta bomullstussar (måtta storlek med knappt cirka 1/3 av lillfingret som längd och tjocklek) till kvällen i 5–10 min. Upprepa gärna under flera kvällar. Man kan använda matolja som rapsolja eller solrosolja, eller ett skyddande lager av vit vaselin eller flytande paraffin som i parfymfri babyolja. Oljetussarna kan förvaras i en plastpåse i kylen vid behov. Apotekens oljespray kan hjälpa lite men är en ganska dyr lösning.
- Fukta näsan med saltvatten antingen som spray eller nässköljningar.
- Ökad luftfuktigheten ex genom att öppna fönster, skaffa luftfuktare, skaffa ett akvarium, ha våta handdukar på vattenelement eller byt vistelsemiljö.
- Peta inte i näsan, hantera stressen och slarva inte med sömnen.