

Nenäverenvuodon kotihoito

Ensiapu

- Ole rauhallinen.
- Istu etukumarassa asennossa, ettei veri valu nieluun ja aiheuta pahoinvointia.
- Niistä nenä tyhjäksi hyytymistä ja laita vuotavaan sieraimen kylmään veteen tai supistaviin nuhatippoihin kostutettu iso pumpuli.
- Paina nenän sivuja yhteen niin, että sieraimet ovat tiukasti kiinni nenän väliseinää vasten 15–20 minuuttia välillä irrottamatta.

Jääpala suuhun ja kylmää nenälle. Mikäli vuoto ei rauhoitu parin painamiskerran jälkeen tai tulee erittäin voimakkaana, on syytä hakeutua lääkäriin.

Jälkeen

Vältä muutaman päivän ajan seuraavia asioita verenvuodon ehkäisemiseksi:

- kuumia ruokia ja juomia
- tupakan ja alkoholin käyttöä
- saunaa tai lämmintä kylpyä
- nenän niistämistä ja kaivamista
- raskaita ruumiillisia ponnisteluja ja urheilua

Monipuolinen ravinto ja runsas nesteen nauttiminen korjaavat normaalisti mahdollisen veren hemoglobiinin laskun. Veren hemoglobiinin voit tarkistuttaa terveystarkastuksessa.

Rautalääkekuuri voi olla tarpeellinen.

Huomioitavaa

Mikäli lääkitykseesi kuuluu vakituisesti särkylääkitys tai veren hyytymiseen vaikuttava lääkitys ja sinulla on toistuvia vuotoja, ota yhteys perussairauttasi hoitavaan lääkäriin. Tärkeää on myös aloittaa nenän limakalvojen hoito kostuttavilla nenätipoilta kuten A-vita®.

Yhteystiedot

Tarvittaessa ota yhteyttä sinua hoitavaan yksikköön

puhelin: _____

tai päivystysaikana puhelin 116 117

Korva-, Nenä- ja Kurkkutautien poliklinikka ma-pe 8-15

puhelin 050 4730 5086