



# Nefblæðing

Nefblæðingar eru algengar og yfirleitt hættulausar. 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.
- 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 lækni

Sjá meðfylgjandi endurkomukort. Þeim sem taka blóðþynnandi lyf að staðaldri og fá endurtekna 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 eynapinna, pappírþurrku 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 álútur. Ekki má liggja út af því það eykur þrýsting í nefinu.
- Klemma saman mjúka hluta nefsins með þumal- og vísingri og halda þéttingsfast í 3-5 mínútur.
- Skyrpa blóði sem rennur niður í kok. Ekki kyngja blóðinu því það getur valdið ógleði og uppköstum.

**Ef blæðing stöðvast ekki eftir 10 mínútur**

- 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 leita á 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. 08:00-16:00

543 7390

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.