

# Forholdsregler efter næseblødning

- Undgå fysisk krævende aktiviteter såsom havearbejde, tunge løft eller gøremål med hovedet nedad
- Undgå alkohol
- Undgå stærkt krydret eller varmt mad og drikke da det udvider blodkarrene
- Undgå nysen eller næsepilleri da det kan få en sart slimhinde til at bløde
- Forebyg forstoppelse
- Sov med hævet hovedgærde
- Undgå længerevarende varmt bad/solbadning
- Hvis der kommer næseblødning
- Sid oprejst med hovedet foroverbøjet
- Spis knus is
- Undgå at synke blodet da det giver kvalme/opkast, fordi maven ikke kan fordøje det
- Klem med to fingre omkring næseryggen
- Søg læge hvis blødningen er kraftig eller ikke stopper