

Neusbloeding

Deze folder heeft tot doel u informatie te geven over een neusbloeding (ook bloedneus of epistaxis genoemd).

Inleiding

Een neusbloeding is een vervelende aandoening. Ook al is het een geringe bloeding, toch imponeert het vaak als een enorme hoeveelheid. Het gaat meestal om een aderlijke bloeding van een klein bloedvaatje in het neusslijmvlies. Een neusbloeding is bijna altijd onschuldig en heeft nooit iets te maken met een hersenbloeding.

Bij kinderen en jonge volwassenen bloedt er meestal een vaatje vóór op het neustussenschot. Bij ouderen bloedt er ook wel eens een bloedvaatje achter/boven in de neus, zodat er vooral bloed achter in de keel loopt (en bijna niets voor uit de neus).

De meeste neusbloedingen (meer dan 75%) ontstaan zonder duidelijke oorzaak; in 25% van de gevallen zijn er één of meerdere oorzaken aan te wijzen.

Oorzaken

De lucht die door de neus stroomt, droogt het neusslijmvlies uit en veroorzaakt irritatie, waardoor er zich korsten vormen. Als deze korsten vervolgens losraken – doordat eraan wordt gekrabd of gepeuterd of doordat de neus hard wordt gesnoten – kan het onderliggende slijmvlies beschadigd raken en gaan bloeden. 's Winters, als er veel mensen verkouden zijn, komen neusbloedingen vaker voor; de verkoudheden veroorzaken eveneens

uitdroging en ontsteking van het neusslijmvlies.

Daarnaast kunnen neusbloedingen worden veroorzaakt door een ongeluk van de neus (klap, stoten) of beschadiging van het neusslijmvlies (bijvoorbeeld door medicijnen die in de neus worden geneveld), verhoogde bloeddruk, het gebruik van bloedverdunders (bijvoorbeeld aspirine, sintrom, plavix en persantin), chemische stoffen die het neusslijmvlies irriteren en een enkele keer door een misvorming binnen in de neus (bijvoorbeeld een gat in het neustussenschot).

Wat kunt u zelf doen?

Meestal is een neusbloeding niet erg en gaat het vanzelf of met behulp van eenvoudige maatregelen over. Deze maatregelen zijn:

- Ga rustig rechtop zitten met het hoofd licht naar voren gebogen en adem rustig door uw mond;
- Snuit de neus een keer goed uit;
- Knijp daarna de neus goed dicht gedurende tien minuten (let goed op de tijd);
- Herhaal deze procedure een tweede keer, indien het niet voldoende effect geeft;
- Vaak helpt het om een gedraaid propje watten voor in de neus te doen (hierop kan ook xylometazoline (Otrivin®) worden gedruppeld).

Door deze handelingen ontstaat er een bloedstolsel waardoor de bloeding stopt.

Wat moet u niet doen:

- Ga niet liggen (het bloed loopt dan sneller in de keel; bovendien is de bloeddruk in het hoofd in zittende houding het laagst);
- Raak niet in paniek, maar bewaar vooral rust en kalmte;
- Vermijd inspanning en opwinding (dit doet namelijk de bloeddruk stijgen).

Rituelen, zoals een sleutel in de nek leggen, zijn zinnig om rust te creëren, maar dragen op zich niet bij aan het stoppen van de bloeding.

Belangrijke adviezen en gedragsregels bij een neusbloeding

De volgende adviezen en gedragsregels gelden de eerste 2-3 dagen na een spontane neusbloeding, maar ook na de behandeling van een neusbloeding (zie verder):

- Snuit de neus niet nadat een neusbloeding is gestopt (anders raakt het stolsel te vroeg los);
- Vermijd drukverhoging in het hoofd (niet persen (wc), tillen, bukken, etc.);
- Eet niet te heet en/of te gekruid voedsel;
- Drink geen warme of koolzuurhoudende dranken;
- Neem geen hete baden, sauna's of douches (een lauwe douche kan geen kwaad);
- Peuter niet in de neus (kinderen: eventueel 's nachts handschoenen aandoen);
- Verhoog zo nodig de luchtvochtigheid in uw huis om m.n. korstvorming te voorkomen;
- Rook niet (maakt de neus warmer van binnen);
- Drink geen alcohol.

Wanneer naar uw huisarts?

U kunt met uw huisarts contact opnemen, indien:

- Het bloeden doorgaat nadat u twee keer tien minuten de neus dichtgeknepen heeft;
- U bloed verdunnende medicijnen gebruikt en regelmatig een neusbloeding heeft;
- U regelmatig een neusbloeding heeft, terwijl u niet peutert en altijd zachtjes snuit.

De huisarts onderscheidt drie behandelingen van een neusbloeding

Een enkele keer een kleine neusbloeding

De huisarts kan u vaak goed helpen met adviezen en eventuele aanpassingen van uw medicijnen. Soms wordt neuszalf voorgeschreven (zie verder) en/of xylometazoline neusspray of druppels.

Regelmatige kleine neusbloedingen

Wanneer deze klacht niet reageert op conservatieve behandeling en adviezen – zoals boven beschreven – wordt u doorgestuurd naar de KNO-arts (zonder spoed).

Een heftige ernstige neusbloeding die niet te stoppen is met dichtdrukken van de neus

Bij deze vorm van neusbloeding zal de huisarts vaak een neustampon inbrengen en – indien dit de bloeding niet tot staan brengt – u doorverwijzen naar een KNO-arts.

De behandeling van een neusbloeding door de KNO-arts

De KNO-arts zal eerst proberen het gemakkelijk bloedende, oppervlakkig liggende bloedvatje te vinden. Naar aanleiding van dit onderzoek dat pijnloos verloopt, wordt besloten hoe het bloedende vaatje het beste kan worden behandeld. Deze behandeling kan soms kortdurend pijnlijk zijn.

De neus wordt eerst goed schoongemaakt, waarna het slijmvlies van de neus wordt afgeslonken en verdoofd.

De verdoving en het afslinken

Van binnen is de neus gevoelig en soms nauw, zodat het slijmvlies van de neus eerst moet worden verdoofd en afgeslonken. De verdoving en het afslinken worden meestal gedaan met watjes, die gedrenkt zijn in een verdovende vloeistof (lidocaïne, tetracaïne) en een slijmvliesafslinkende vloeistof (xylometazoline). Al het slijmvlies dat met de verdovingsvloeistof in aanraking komt, raakt verdoofd.

Het inbrengen van de watjes door de KNO-arts doet geen pijn, maar kan een kriebelig, vreemd gevoel en een vieze smaak geven. Soms loopt de verdovingsvloeistof via de neus in de keel, zodat ook de keel enigszins verdoofd wordt. U kunt in dat geval echter normaal slikken en ademen; de keel voelt alleen dik aan, maar is niet werkelijk gezwollen. Vaak zijn ook de boventanden en het gehemelte een tijdje gevoelloos. Het aanbrengen van de verdoving neemt een paar seconden in beslag.

Met de inwerkende verdoving neemt u meestal (indien de ernst van de bloeding dat toestaat) weer plaats in de wachtkamer. Het ademen door de neus is soms dan even niet meer mogelijk. U bent dan aangewezen op mondademhaling.

Na een zo lang mogelijk inwerkperiode (tot 45 minuten) wordt u weer in de spreekkamer geroepen en worden de watjes uit de verdoofde neus gehaald. Grondige inspectie (eventueel met een dun kijkbuisje) en behandeling kunnen nu pas goed plaatsvinden. Dit kan door dichtetsen, dichtbranden of door een neustampon (tamponneren) gebeuren. De verdoving is na ongeveer één uur

uitgewerkt. Tot die tijd moet u voorzichtig zijn met eten en drinken, omdat u zich gemakkelijk kunt verslikken.

Vormen van behandeling door een KNO-arts

Dichtetsen

Na verdoving van het slijmvlies kunnen met behulp van een etsende vloeistof (bijvoorbeeld trichloorazijnzuur) oppervlakkig gelegen bloedvaatjes vóór op het neustussenschot worden dicht geëetst. Houd het hoofd heel stil, zodat er geen zure vloeistof op verkeerde plaatsen wordt gemorst. Deze behandeling kan om deze reden ook alleen in niet-bloedende omstandigheid worden uitgevoerd.

U kunt na deze behandeling op eigen gelegenheid naar huis, maar u moet zich uiteraard wel houden aan de eerder genoemde adviezen en gedragsregels. Mogelijk ervaart u na enige uren een branderig/prikkelend gevoel in de neus; hiertegen kunt u paracetamol innemen.

Er kan maar één kant tegelijk worden geëetst, omdat er anders onvoldoende bloedvoorziening van het neustussenschot ontstaat. Moet u aan beide kanten worden geholpen, dan moet u eventueel voor de andere kant een nieuwe afspraak maken.

Dichtbranden

Bij jonge kinderen wordt deze behandeling onder een kortdurende narcose uitgevoerd. Bij volwassenen is lokale verdoving mogelijk. Na verdoving van het slijmvlies van de neus kan met behulp van een klein 'soldeerboutje' een enkel bloedend bloedvaatje worden dicht gebrand (coaguleren). Houd het hoofd hierbij heel stil.

U kunt na deze behandeling op eigen gelegenheid naar huis, maar u moet zich uiteraard wel houden aan de eerder genoemde adviezen en gedragsregels.

Mogelijk ervaart u na enige uren een branderig/prikkelend gevoel in de neus; hiertegen kunt u paracetamol innemen.

Tamponneren

Soms is het noodzakelijk om de bloeding tot staan te brengen door het inbrengen van een zogenaamde neustampon, bijvoorbeeld wanneer de plaats van de bloeding niet exact is vast te stellen en dichtbranden dus niet mogelijk is. Dit heet het tamponneren van de neus en gebeurt heel voorzichtig en precies. Een neustampon moet meestal door een KNO-arts uit de neus worden verwijderd na 24-72 uur.

Bij hevige bloeding, met name wanneer deze achter in de neus is gelokaliseerd, wordt soms besloten tot opname in het ziekenhuis. U moet zich uiteraard ook houden aan de eerder genoemde adviezen en gedragsregels.

Zolang de neustampon in de neus zit, kunt u niet door deze neusgang ademen. De hoofdpijn, die dan vrijwel altijd snel ontstaat, kunt u bestrijden met paracetamol.

Neuszalf

Om de korstvorming (met of zonder behandeling) voorzichtig tegen te gaan en de genezing van de neus te bevorderen, krijgt u vaak van de KNO-arts voor een paar weken neuszalf voorgeschreven. Breng de zalf 2 tot 8 maal per dag aan met een wattenstokje of een pink voorzichtig voor in de neus op het neustussenschot. Soms adviseert de KNO-arts om de neus schoon te maken en korstvorming tegen te gaan door deze te spoelen met een keukenzoutoplossing. Een keukenzoutoplossing in de juiste samenstelling kunt u zelf maken door

een afgestreken theelepeltje keukenzout op te lossen in een bierglas (2dl) met lauw water dat heeft gekookt. Doe dit zo nodig 2-6 maal per dag.

Aanpassen medicijnen

Bloedverduunners

Bloed verdunnende medicijnen ('aspirine'-bevattende pijnstillers, zoals aspro, ascal, APC) laten het bloed minder snel stollen. Een kapot bloedvatje bloedt dan langer door dan normaal. Staak zo mogelijk het gebruik van deze medicijnen in overleg met de arts die het heeft voorgeschreven. Het gebruik van paracetamol is, als pijnstiller, wel mogelijk zonder dat u daarmee de bloedstolling beïnvloedt. Moet u op advies van een dokter ascal, sintrom, sintromitis, marcoumar, plavix of persantin als bloedverdunner gebruiken, dan is uw bloedverduunning mogelijk ontregeld (doorgesloten); laat dit dan controleren bij uw (huis)arts (cardioloog/neuroloog/etc.) die deze medicijnen voorschrijft of bij de trombosedienst.

Neusnevel

Staak in overleg met uw arts (tijdelijk) de medicijnen die u in de neus moet nevelen. Door de kracht van de verneveling kan het slijmvlies beschadigen.

Medicijnen bij hoge bloeddruk

Heeft u een hoge bloeddruk, laat deze dan controleren en gebruik zo nodig medicijnen hiertegen.

Vragen

Het kan zijn dat u ondanks de uitleg van uw arts nog vragen heeft of dat u meer informatie wilt. Aarzel dan niet contact op te nemen met uw KNO-arts en om nadere uitleg te vragen. Aan dat verzoek zal graag worden voldaan.

Deze tekst is tot stand gekomen door de Nederlandse Vereniging voor KNO en Heelkunde van het Hoofd-halsgebied.