



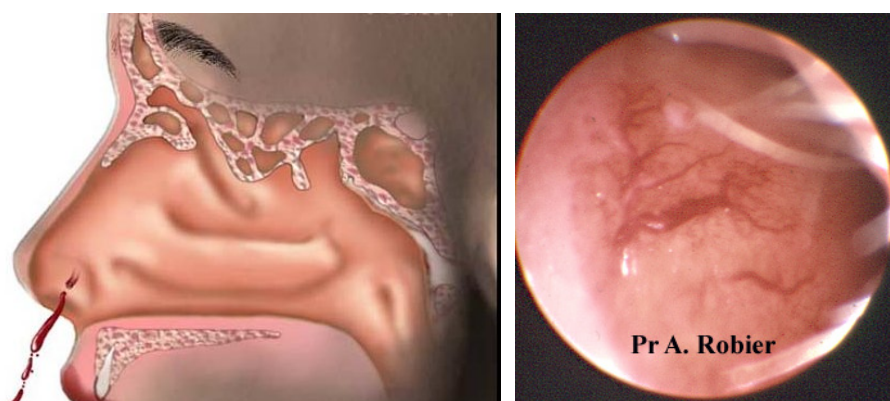
## Bloedneus, Epistaxis

### Wat is het?

Iedereen weet wat een bloedneus is: opeens loopt er bloed uit de neus. Het kan uit één neusgat komen, maar ook uit allebei. Bij een bloedneus proeft u vaak de smaak van bloed omdat neus en mond via de neus- en keelholte met elkaar in verbinding staan.

### Waardoor komt het?

De oorzaak van een bloedneus is bijna altijd onschuldig. Het slijmvlies dat de binnenkant van de neus bekleedt, is dun en vrij teer. Door het slijmvlies lopen veel bloedvaatjes.



Als zo'n bloedvaatje stuk gaat, kan dat een bloedneus geven. Een tik op de neus of peuteren in de neus kan een bloedvaatje beschadigen. Kleine kinderen stoppen wel eens iets in hun neus wat een wondje veroorzaakt, bijvoorbeeld een steentje. Sommige mensen krijgen een

bloedneus, zonder dat er een aanleiding voor lijkt te zijn. Het slijmvlies wordt extra kwetsbaar als de lucht erg droog is of als u verkouden bent. Oudere mensen hebben wat zwakkere bloedvaatjes door slijtage.

Bloedverdunnende medicijnen kunnen een rol spelen; ze maken dat het bloed minder snel stolt. Een kapot bloedvaatje bloedt dan langer door dan normaal.

### **Kan het kwaad?**

Wanneer u een bloedneus heeft, kan er flink wat bloed uit uw neus stromen, maar het is helemaal niet zo ernstig als het eruit ziet. Een bloedneus kan zelden kwaad.

### **Wat kunt u er zelf aan doen?**

Het eerste wat u moet doen om de bloeding te stoppen, is rustig gaan zitten en flink uw neus snuiten. Daarna knijpt u uw neus minstens tien minuten lang dicht, vlak onder het neusbeen, waar het zachte deel van de neus begint. Hierbij kunt u uw hoofd het beste licht voorover buigen. U ademt rustig door uw mond. Zo gaan bijna alle bloedneuzen over. Als u vaak een bloedneus heeft, kunt u het beste zachtjes snuiten en niet meer in uw neus peuteren.

Zorg dat de lucht in uw huis niet te droog is. In de winter kunt u bijvoorbeeld vochtige handdoeken over de verwarming hangen of bakjes water op de verwarming zetten.

### **Wanneer naar de huisarts?**

U kunt contact opnemen met uw huisarts:

als het bloeden doorgaat nadat u tien minuten de neus dichtgeknepen heeft;  
als u bloedverdunnende medicijnen gebruikt en wel eens een bloedneus heeft;  
als u regelmatig een bloedneus heeft, terwijl u niet peutert en altijd zachtjes snuit.