

Nenäverenvuodon jälkeinen kotihoito-ohje

Hoidon jälkeen vältä 1 – 2 päivän ajan

- kuumia juomia
- kuumaa saunan löylyä ja kuumaa suihkua
- voimakkaita ponnisteluja

Hoidon jälkeen vältä 3 – 4 päivän ajan nenän voimakasta niistämistä ja kaivelua.

Nenän limakalvoja voi vahvistaa ja kostuttaa apteekista ilman reseptiä saatavalla nenäöljyllä.

Jos vuoto alkaa uudelleen

- pysy rauhallisena ja istu etukumaraan asento
- ensisijaisesti purista nenän sivua väliseinää vasten yhtäjaksoisesti 15-30 minuuttia ja aseta jääpussi vuotokohdan lähelle
- jos verta tuntuu valuvan nieluun – sylje ulos, älä niele
- tyhjennä nenä verihyytymistä tarvittaessa reilusti niistämällä

Mikäli vuoto edelleen jatkuu, ota ensisijaisesti yhteyttä omalle terveysasemallesi. Sen kiinni ollessa soita päivystyksen puhelinneuvontaan p.116 117.