

Neusbloeding

Neusbloeding bij sporters

Tijdens het sporten loopt men een licht verhoogd risico op een 'bloedneus' (epistaxis) omwille van uitdroging of irritatie van de slijmvliezen, een hogere bloeddruk of een klap op de neus. Daarnaast beïnvloeden een droge en koude omgevingslucht, het gebruik van bepaalde medicaties (aspirine), een hoge bloeddruk in rust, het veelvuldig snuiten van de neus of peuteren in de neus eveneens het ontstaan van een bloeding. Neusbloeding bij jongeren komt vaak voor als begeleidend symptoom bij beginnende infectieziekten zoals mazelen, griep en roodvonk. Ouderen kunnen door slagaderverkalking of verhoogde bloeddruk dezelfde symptomen vertonen.

Preventie

Eén van de meest voorkomende oorzaken is een te droge lucht. Voorzie in uw woning waterverdamers op de verwarmingselementen en verlucht regelmatig de kamers. Uitgedroogde neusslijmvliezen kan men vermijden door waterdamp in te ademen, van een douche bijvoorbeeld of een verstuiver. Beperk het gebruik van bloedverdunnende geneesmiddelen (aspirine,...). Peuter niet in de neus en vermijd na een neusbloeding het neussnuiten enkele uren.

Gevaren van neusbloeding

Een neusbloeding is doorgaans een ongevaarlijke bloeding. Indien de bloeding echter niet kan gestelpt worden, wordt de situatie ernstig omdat het slachtoffer heel wat bloed kan verliezen.

Waarneming

Bloed sijpelt uit de neus van de sporter. Hij houdt zijn hand of zakdoek aan de neus.

Maak een onderscheid tussen een spontane bloeding of een bloeding als gevolg van een trauma op de neus. Bij dit laatste kan er sprake zijn van een neusbeenbreuk.

Eerste hulp bij neusbloeding

Laat het slachtoffer zitten of staan, het hoofd lichtjes voorover gebogen (leeshouding).

Vraag om door de mond te ademen.

Knijp gedurende 10 minuten ononderbroken het vlezige gedeelte van de neus dicht. De vingers worden tegen het benige tussenschot geplaatst.

Bij een kind kniip je zelf de neus dicht. Bij een volwassene vraag je om dit zelf te doen. Je blijft bij hem om te zien of hij niet te snel loslaat.

Indien de bloeding na 10 minuten niet gestelpt is, probeer dan opnieuw op dezelfde manier.

Meestal lukt het op die manier om de bloeding te stelpen.

Maak neus en mond schoon met een watje met wat lauw water.

Vraag om het even rustig aan te doen en om de eerste uren de neus niet te snuiten.

Een volwassene vraag je om zelf de neus dicht te knijpen



Indien het om een eenmalige bloeding gaat die je vrij snel kan stelpen, dan is het niet nodig om gespecialiseerde hulp in te roepen.

Raadpleeg wel een arts:

- wanneer de neusbloeding veroorzaakt werd door een trauma om na te gaan of er andere letsels zijn;
- indien de bloeding langer dan 20 minuten duurt of indien herhaaldelijk bloedingen optreden.
- de neus vervormd is