

NEUSBLOEDING: WAT DOEN ?

Bijna iedereen heeft wel eens een spontane [bloedneus](#) gehad. Een op de vijf mensen heeft meerdere bloedneuzen per jaar. Sommige groepen mensen hebben een grotere kans op het krijgen van een bloedneus. Je kunt hierbij denken aan baby's en kinderen, zwangere vrouwen, ouderen en sporters. De medische term voor een bloedneus is epistaxis.

Onschuldig De oorzaak van een bloedneus is bijna altijd onschuldig. Ze ontstaan vaak vanuit de 'plek van Kiesselbach': een plekje dat ongeveer twee centimeter in je neus zit. Op deze plek bevinden zich allemaal bloedvaatjes die snel van omvang kunnen veranderen door vaatverwijding of vaatvernauwing. Als het slijmvlies van de neus beschadigd raakt, ontstaan scheurtjes in de plaatselijke bloedvaatjes die dus gaan bloeden. Een tik op de neus of neuspeuteren kunnen zo'n bloedvaatje beschadigen. Ook heftig niezen of hard de neus snuiten kan een bloedneus veroorzaken. Vaak is het een spontane bloeding. Sommige mensen krijgen een bloedneus zonder dat daar aanleiding voor lijkt te zijn. Het slijmvlies wordt extra kwetsbaar al de lucht erg droog is of als je erg verkouden bent. Oudere mensen hebben ook wat zwakkere bloedvaatjes. Kleine kinderen stoppen ook nog wel eens iets in hun neus, dit kan ook een wondje veroorzaken.

Aandoening Het kan ook zijn dat je een neusbloeding krijgt als gevolg van een aandoening ergens anders in je lichaam. Het gebruik van [bloedverdunners](#) bijvoorbeeld geeft een verhoogde kans op bloedneuzen. Ook sommige infectieziekten en een extreem hoge bloeddruk kunnen tot een neusbloeding leiden.

Als je last hebt van een bloedneus stroomt er vaak een redelijke hoeveelheid [bloed](#) uit. Gelukkig is het vaak veel minder ernstig dan het er uit ziet. Een bloedneus kan zelden kwaad en gaat meestal binnen een paar minuten over. Daarbij kun je er zelf vaak voor zorgen dat het bloeden stopt.

Dichtknijpen Het eerste wat je moet doen is rustig gaan zitten en flink je neus snuiten. Vervolgens knijp je je neus minstens tien minuten lang dicht, vlak onder het neusbeen, waar het zachte deel van de neus begint. Hierbij kun je het beste je hoofd licht voorover buigen en adem rustig door je mond. Op die manier gaan bijna alle bloedneuzen over.

Als het bloeden na tien minuten dichtknijpen nog niet is gestopt is het verstandig om contact te zoeken met de huisarts. Hetzelfde geldt voor mensen die regelmatig een bloedneus krijgen en mensen die bloedverdunnende medicijnen gebruiken. De huisarts kan een geneesmiddel voorschrijven dat zorgt dat bloedvaatjes in de neus samentrekken en het bloeden stopt. Ook kan de neus worden opgevuld met gaasverband.