

NENÄVERENVUOTO

JÄLKIHOITO

Seuraavan 3 - 4 päivän ajan on vältettävä

- kuumaa (kahvi ym.) juotavaa
- ponnisteluja
- kuumaa suihkua tai saunaa
- nenän niistämistä

Tarvittaessa saatte apteekista A-Vita - tippoja karstan pehmittämiseksi.

JOS VUOTO ALKAA UUDELLEEN

- Istukaa etukumarassa puoli-istuvassa asennossa. Tyhjentäkää nenä kerran reippaasti niistäen, jonka jälkeen laittakaa vuotavalle puolelle kostea pumpulituppo. Painakaa lujasti nenää yhtäjaksoisesti 10 - 15 minuuttia vuodon puolelta.
- Asettakaa jääpussi tai kylmä kääre niskan ja nenän päälle. Verta ei pitäisi niellä.

PYSYKÄÄ RAUHALLISENA

Mikäli vuoto jatkuu edelleen, ottakaa yhteys lääkärikeskukseen.

HYVÄÄ TOIPILASAIKAA !