



## Hvordan stoppe neseblod

Hva er den beste måten å stoppe neseblødninger på?

Mange tror de vet den beste metoden for å stoppe neseblod: Å lene hodet bakover samtidig som du klemmer neseborene sammen.

Dette viser seg å være feil.

Å tippe hodet bakover gjør at blodet renner ned i spiserøret. Blodet kan komme ned i magen og forårsake irritasjoner og oppkast. Du kan også få blodet i vrangstrupen.

Den beste måten å stoppe en neseblødning på er derfor å sitte litt foroverbøyd med overkroppen. Hold hardt over nesens bløte, ytre del slik at neseborene blir klemt sammen.

Du skal holde så hardt at det nesten gjør vondt. Klem i cirka ti minutter uten å slippe opp. Hvis det ikke har stoppet etter dette, kan du putte en liten vattdott med nesedråper opp i neseboret og klemme hardt i ti nye minutter. Legg en kald klut over nese-/panneområdet.

Om alt dette mislykkes, eller dersom neseblødningen er forårsaket av et slag eller fall, bør du kontakte lege.

### **Kilder:**

The New York Times 2008  
Helsenett