

Conseils aux patients souffrant d'épistaxis

(saignement de nez)



Conseils aux patients souffrant d'épistaxis

Afin d'éviter les saignements:

- Évitez la chaleur:
 - › pas de bains chaud.
 - › pas de boissons chaudes: thé, café, soupes.
 - › repas pris tièdes.
- Évitez l'exercice physique.
- Ne vous mouchez pas.
- Évitez le tabac et les boissons alcoolisées.
- Évitez les médicaments liquéfiant le sang tels que l'aspirine (Asaflow®, ...), les anti-inflammatoires (Nurofen®, Ibuprofen®, Voltaren®, ...) si ceux-ci ne sont pas indispensables à votre traitement et avec l'accord de votre médecin traitant.

En cas de saignement à la maison:

- Ne paniquez pas.
- Ne restez pas couché, redressez vous.
- Mouchez vous une fois pour évacuer les caillots (cela risque d'augmenter le saignement dans un premier temps, c'est normal).
- Pincez-vous le nez (2 côtés) pendant 5 minutes chez les enfants et 10-15 minutes chez les adultes sans relâcher la pression.
- Vous pouvez appliquer un linge froid ou de la glace sur votre nez et boire de l'eau fraîche.
- En cas d'échec après 30min, rendez-vous dans un service d'urgence.

