



Service des Urgences

Saignements de nez



Saignements de nez



› COMMENT LES ÉVITER ?

- Évitez la chaleur (pas de bain chaud ni de boisson chaude, mangez des repas 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®) et les anti-inflammatoires (Nurofen®, Ibuprofen®, Voltaren®...). Si ceux-ci ne sont pas indispensables à votre traitement. Consultez d'abord 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 (des 2 côtés) durant 5 minutes chez les enfants et durant 10 à 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 30 minutes, rendez-vous dans un service d'urgence

Référence : COMURG005

