

Saltvandsskylning af næsen

Skylning af næsen med saltvand kan lindre symptomer ved bl.a. bihulebetændelse og allergi – her er opskrift og fremgangsmåde.

Der er flere tilstande i næsen, hvor skylning med saltvand kan virke symptomlindrende. Dette gælder blandt andet kronisk bihulebetændelse, akut bihulebetændelse og allergi.

Man kan skylle næsen på flere måder. På apoteket kan man få færdigblandede næseskylere, men dette anbefaler vi ikke – det er en meget dyr og ikke særlig effektiv løsning.

Man kan købe en skylleflaske (FLO) eller et næsehorn på apoteket. FLO-skylleflasken kommer med nogle breve, så man får den rigtige saltkoncentration, så det ikke svier, når man skyller næsen. Næsehornet kommer med en måleske og opskrift på saltvand i den rigtige koncentration.

Man kan sagtens selv blande saltvand hjemme med nedenstående opskrift. Hvis man vil være sikker på, at der ikke er bakterier i vandet, kan man koge dette først, men postevand kan sagtens bruges, medmindre man har aktiv infektion eller er i immundæmpende behandling.

Blandingsforhold

En teskefuld fint salt tilsættes 0,5 liter vand, og saltet opløses grundigt.

Fremgangsmåde

Brug det blandede saltvand og skyl begge sider med et fyldt næsehorn eller en fyldt FLO-skylleflaske til hver side.

Hold hovedet hen over en vask med hagen let ned mod brystet, og træk vejret roligt gennem munden. Hvis du oplever, at du får saltvand ned i munden, så prøv at ændre lidt på hovedets stilling.

Når der er skyllet igennem, pustes der igennem hvert næsebor, mens der holdes for det andet, for at få rester af vand ud. Derefter pudses næsen.

Man kan ikke rense næsen for ofte på denne måde – vi anbefaler typisk 1–3 gange dagligt. Hvis man også er i behandling med receptpligtig næsespray, anbefaler vi, at man venter 10–15 minutter efter skylning, før man benytter næsesprayeren.

Telefontider: mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 9–11 · torsdag kl. 13–15. Ingen telefontid om fredagen i lige uger, da det er operationsdage. SMS-afbud: 51 91 26 51.