

Skylning af næsehulen med saltvand

En meget gavnlig, billig og skånsom behandling, der kan gentages adskillige gange dagligt.

Rensning af næsen med saltvand er en vigtig og veldokumenteret del i behandling af mange sygdomme i næsen og bihuler.

Det er anbefalet ved bihulebetændelse, allergi, forkølelse, næseblod, efter næse-bihuler operationer med mere.

Sådan blandes saltvandet

Lav saltvandsblandingen ved at opløse en strøget teskefuld køkkensalt i en ½ liter vand.

Til almindelig næseskylning anbefaler vi, at du bruger vand fra vandhanen.

Ved de første uger efter en næse -eller bihuleoperation, eller hvis du befinder dig i udlandet, anbefaler vi, at du koger vandet eller køber det på flaske.

Sørg for, at vandet har en temperatur på 37 grader (kropstemperatur) for at undgå ubehag ved skylning.



Anvendes til at fjerne og blødgøre

- Tørre skorper f.eks. efter operation eller næseblødning
- Forurening af slimhinder med eksempelvis støv, pollen og husstøvmider
- Betændelse ved forkølelse eller bihulebetændelse

Metoder til skylning

Man kan skylle næsen på flere forskellige måder og man kan prøve sig frem til hvad der passer bedst. Skylning kan gentages mange gange dagligt, men det anbefales at gøre det minimum 2 gange for en effektiv behandling:

1. Anvende en blød plastflaske kaldet "Sinus Rinse" fra NeilMed, kan købes på apoteket eller hos Matas. Er nem at bruge og rengøre. Giver en god skånsom og effektiv skylning af næsehulen.

2. Anvende et næsehorn, kan købes på apoteket.

3. Bruge en ske. Man snuser det op i det ene næsebor, mens man med en finger holder sig for det andet næsebor. Derefter pustes saltvandet forsigtigt ud igen.

Behandlingen er effektiv og skånsom

Saltvand fjerner effektivt sekret og skorper, bakterier, støv og allergistoffer samt fugter slimhinderne og gør behandling med næsespray mere effektiv.

Samtidig er der stort set ikke nogen bivirkninger. Derfor kan den anvendes, ligeså længe og ligeså hyppigt som det er nødvendigt; typisk 2 gange dagligt ved de fleste næse- og bihulesygdomme, og 3-4 gange dagligt de første uger efter næse- og bihuleoperationer.

