

Skylning af næsen med saltvand

- Formål:** At rense næsen for skorper og betændelse ved at skylle næsens slimhinder med fysiologisk saltvandsopløsning.
- Opskrift:** En strøget teskefuld almindelig køkkensalt blandes i ½ liter kogt, afkølet vand, der omrøres. Kan også fås i sprayform i håndkøb på apoteket.
- Fremgangsmåde:** Hæld noget saltvand i et glas, en ske eller tag noget i hånden. Stik det ene næsebor ned i saltvandet, hold for det andet næsebor og snus ind til det mærkes i munden, stop derefter og pust ud. Dette gøres 2-4 gange til næsen føles ren. Derefter gøres dette på den anden side. Skyl ca. 1 - 3 gange dagligt efter behov. Man kan også købe en ”næseskyllekande” på apoteket.
- Vigtigt:** Der skal snuses med så svag kraft som muligt, ellers lukker næsen til og det er ubehageligt, og man får intet ud af det.

Øre Næse Hals Klinikken

Speciallæge Sune A. Theilgaard
Havnegade 19, 3. sal – 6700 Esbjerg
Telefon 70 400 900 - www.orelaege-esbjerg.dk