

Skylning af næse med saltvand

Til patienter og pårørende

Formålet med at skylle næsen med saltvand er at hjælpe næsens transport- og rensesystem, indtil næseslimhinden på ny er normaliseret og kan overtage transporten af sekret og skorper bagud og ned i svælget. Skylningerne giver bedre plads i næsen og fremmer helingen af næseslimhinden.

Sådan gør du

Brug 1 liter kogt vand og bland vandet op med 1 strøget dessertskefuld almindeligt køkkensalt.

Vandet sættes køligt og dækkes til.

Lav en frisk portion hver dag.

Vandet hældes i en bred kop eller en lille skål og snuses op i næsen - eventuelt én side ad gangen. Vandet løber ned i svælget og spyttes ud.

En særlig god løsning er at bruge et næsehorn - en plastbeholder med en lille studs, der fyldes med saltvandsopløsningen. Næsehornet er meget anvendeligt til næseskylning - kan købes på apoteket eller hos materialist.

Næseskylning gentages tre til fire gange dagligt efter behov