

BANEGÅRDSPLADSEN

Saltvands skylning af næse og bihuler

Formål:

- Saltvandsopløsningen renses næse og bihuler for betændelse
- Saltvandsopløsningen renses næse og bihuler for skorper og belægninger, der kan være medie for infektion
- Saltvandsopløsningen renses næse og bihuler for allergener som støv, pollen og husstøvmider

Sådan tilberedes saltvandsopløsningen:

- 1 liter vand tilsættes 2 teskefulde salt – opløsningen kan opbevares i køleskab i 3 dage
- Kan også købes færdigt på apoteket (fysiologisk saltvand)

Sådan skylles næsen og bihulerne:

Næse og bihuler kan skylles på flere måder:

- Saltvandsopløsningen kan snuses op fra en kop eller ske
- Nogle er glade for et *næsehorn*, der kan købes på apoteket
- Andre foretrækker *Sinus Rinse* eller FLO sinus – en blød plastflaske, der kan købes i Matas eller på apoteket

Så ofte skal der skylles:

- Skyl begge næsehuler to gange dagligt
- Føler man behov for det, kan man skylle flere gange dagligt – næseskylningen med saltvandsopløsningen er ufarlig

BANEGÅRDSPLADSEN

Hvis det svier, når næsen skylles:

Svier næsen ved saltvandsskylning, har du formentlig tilsat for lidt salt i opløsningen – næseskylningen med saltvandsopløsningen er ufarlig.

Hvis der samtidig behandles med næsespray eller næsedråber:

Skyl altid næsen først, lad derefter vandet løbe ud fra næse og bihuler, før næsespray eller næsedråber administreres.

Rengøring:

Anvender du *næsehorn*, *FLO sinus* eller *Sinus Rinse*, rengøres disse ugentligt.

Har du yderligere spørgsmål til saltvandsskylning af næse og bihuler, kan du kontakte klinikken på tlf.: 33 11 08 18.