

Jan Green Toft

Opsnusning af saltvand

Formålet med saltvandsskylning er at fjerne skorper, betændelse, pollen og evt. anden forurening fra næsens slimhinde på en skånsom måde, fx efter næseoperation og næseblødning eller hos allergikere/patienter med bihulebetændelse. Du må ikke pudse eller pille ved næsen, da det øger risikoen for blødning og infektion. Derfor er opsnusning af saltvand en effektiv og uskadelig metode til at rense næsen.

Opskrift

Opløs en teskefuld salt i ½ liter kogende vand – opløsningen anvendes afkølet.

Saltvandsopløsningen kan opbevares i køleskab i ca. 3 dage.

Brugsanvisning

Mange patienter er glade for at anvende et såkaldt "næsehorn", som kan købes fx på apoteket, men man kan også opsnuse saltvand direkte fra en kop eller en ske. Endelig kan man også sprøjte vandet op i næsen ved hjælp af en sprøjte eller pipette. Saltvandet pustes **forsigtigt** ud igen. Dette gentages nogle gange, til der ikke kommer mere ud. Proceduren gentages 3-4 gange dagligt (alt efter behov).