

Saltvandsopsnusninger

Formål

Man foretager saltvandsskylninger for at fjerne skorper, betændelse, pollen og evt. anden forurening fra næsens slimhinde på en skånsom måde. Det kan være nødvendigt efter f. eks en næseoperation og næseblødning, hos alle med tendens til bihuleproblemer og hos allergikere.

Næsepudsning eller pillen ved næsen øger risikoen for blødning og infektion, specielt i en nyopereret næse, men også i en næse der er irriteret af udefrakommende fremmedlegemer som støv og pollen. Saltvandsopsnusning er en effektiv og uskadelig metode til at rense næsen.

Opskrift

Opløs en teskefuld salt med top i en halv liter vand direkte fra vandhanen eller kogt vand – opløsningen anvendes afkølet. Saltvandsopløsningen kan opbevares i køleskab i ca. 3 dage.

Brugsanvisning

Mange er glade for at anvende en skylleflaske til næseskylning eller et såkaldt ”næsehorn”. Begge dele kan købes fx på apoteket, men man kan også opsnuse saltvand direkte fra en hul hånd, en kop eller en ske. Endelig kan man også sprøjte vandet op i næsen ved hjælp af en sprøjte eller pipette. Saltvandet snøftes helt ind i munden og spyttes ud i vasken. Dette gentages nogle gange, til der ikke kommer mere ud. Proceduren gentages 2 gange dagligt eller mere (alt efter behov).