

## Patientvejledning om næseskyllning med saltvand

Anbefales fx. ved allergi, ved kronisk og akut næse-bihuleinfektion, ved tæthed i næsen, ved tendens til næseblod eller tørre slimhinder. Skyl gerne to gange dagligt.

Tilberedning og brug af saltvand: Vi anbefaler at du køber en næseskylleflaske eller næsehorn på apoteket eller nettet, fx. SinusRinse fra NeilMed eller Flo næseskylleflaske fra Pharmavest. Til disse skylleflasker eller et næsehorn skal du bruge knap 1/2 teskefuld fint salt - du kan selv mærke om det er for meget eller for lidt - som opløses i lunken vand fra hanen.

Pr. liter bruges 9 g (ca. 2 teskefulde) fint køkkensalt, hvis du laver en liter ad gangen. Brug vandet inden for 1-2 dage. Skylning kan foretages, når du er i bad eller ind over håndvasken. Stå lidt foroverbøjet med hovedet og dette lidt på skrå. Sæt skylleflasken til det ene næsebor og tryk roligt på skylleflasken og snus evt. lidt op. Du skal gerne få saltvandet til at løbe ind af det ene næsebor og ud af det andet. Hvis du ikke kan bruge flaskerne, kan du snuse saltvandet op fra en ske eller fra hånden.

Se video med eksempel på skylning: <https://www.youtube.com/watch?v=uNwWjALegDA>

