

## Patientvejledning om næseskylning med saltvand

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

Køb en næseskylleflaske eller næsehorn på apoteket eller nettet, fx. Flo næseskylleflaske fra Pharmavest. Til flasken eller et næsehorn skal du bruge knap 1/2 teskefuld fint salt uden jod - du kan selv mærke om det er for meget eller for lidt - som opløses i lunken vand fra hanen. Du behøver ikke koge vandet.

Pr. halve liter bruges 4,5 g (ca. 1 teskefuld) 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 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 ved at scanne QR-koden eller søg på YouTube på "næseskylning" eller engelsk "sinus rinse".

