**Saltvands-opløsning til næseskylning efter næse operation**

**Formål**

Efter operationen er det vigtigt du begynder at skylle næsen med saltvand.

Start om aftenen når du har fået fjernet tamponader og skyl minimum 3-4 gange dagligt i en periode indtil der ikke er flere skorper tilbage i næsen.

Det er vigtigt at blive ved med at skylle næsen med saltvand da det hjælper sårhelingen.

Saltvand fjerner effektivt sekret og skorper, bakterier, støv og allergistoffer samt fugter slimhinderne og gør behandling med næsespray mere effektiv.

**Fremgangsmåde**

* Bland 1 tsk køkkensalt (ca. 9g) i 0,5 L kogt vand fra vandhanen, for at få den rette opløsning.
* Afkøl vandet til kropstemperatur.
* Start nu med at pudse næsen.
* Stil dig derefter ved en vask og hold hovedet hen over, let foroverbøjet.
* Hold for det ene næsebor og snus saltvand op fra en spiseske i det andet.
* Lad saltvandet løbe ud af sig selv og gentag nogle gange på hvert næsebor.
* Puds næsen forsigtigt til sidst. (undgå dette lige efter operationen)



*Øre-,Næse-,Halsklinikken Varde*

*Speciallæge Jalal Saadi*

*Søndertoften 22,6800 Varde, Telefon 32 223 226*