**Saltvands-opløsning til næseskylning**

**Formål**

Rensning af næsen med saltvand er en vigtig og veldokumenteret del i behandling af mange sygdomme i næsen og bihuler.

Det er anbefalet ved bihulebetændelse, allergi, forkølelse, næseblod, efter næse-bihuler operationer med mere.

**Fremgangsmåde**

Bland 1 tsk køkkensalt (ca. 9g)

* 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.

Man kan eventuelt anvende en SinusRinse eller et næsehorn, som kan få saltvandet til at komme længere op i næsen, og få skyllet ordentlig igennem i næsen.

Disse skyllehjælpemidler kan købes på alle apoteker.



*Øre-,Næse-,Halsklinikken Varde*

*Speciallæge Jalal Saadi*

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