

Sådan renser du næsen med saltvand

Efter næseblødning eller næseoperation er næsens normale rensfunktion nedsat. Det giver en øget mængde sekret fra næsen og en tendens til skorper.

Du må hverken pudse næse eller pille ved næsen, da det øger risikoen for blødning og infektion. I stedet skal du rense næsen ved at bruge en næsespray med saltvand – og helst flere gange dagligt. Hvor lang tid, du skal undlade at pudse eller pille ved næsen, er individuelt, og lægen vil fortælle dig det.

Når du opsnuser saltvand med en næsespray, fjernes slim og skorper, der forsvinder bagud i svælget, indtil du spytter ud.

Du må sprøjte saltvand i næsen så tit, du vil, når bare koncentrationen af salt er den rigtige.

SÅDAN GØR DU

Du kan enten købe en saltvandsspray på apoteket eller lave den selv.

Sådan laver du en saltvandsopløsning

Hvis du laver den selv, skal du gøre som følger:

1. Opløs en strøget teskefuld salt i ½ liter kogende vand.
2. Afkøl saltvandet og hæld det på en sprayflaske. Du kan købe en sprayflaske på apoteket.

Opløsningen kan opbevares i køleskab i 3 dage. Derefter skal du lave en ny.

Sådan bruger du næsesprayen

Du bruger en saltvandsspray akkurat som enhver anden næsespray:

1. Fjern plasthætten på sprayflasken.
2. Anbring sprayflaskens spids mellem pege- og langfinger og lad den hvile på tommelfingeren.
3. Pump ved at trykke kraven ned mod flasken.

4. Pump et par gange ud i luften, indtil saltvandet kommer ud som en fin tåge.
5. Før sprayens spids op i næseboret. Pump flere gange, samtidig med at du snuser indad.
6. Gentag proceduren i det andet næsebor, hvis der er behov for det.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Øre-, Næse-, Halskirurgisk Speciale

Ambulatoriet

Tlf. 97 66 27 12

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.30-14.30

Dagbehandling Syd

Tlf. 97 66 20 05

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag kl. 7.00 – 19.00

Sengeafdeling NHH

Tlf. 97 66 24 56

Efter kl. 14.00 og i weekender