

Ta hand om din näsa!



Skölj näsan med saltvatten

Att skölja näsan med saltvatten är ett utmärkt sätt att förbättra näsan vid många olika besvär. Sköljningen spolar bort bakterier, virus, allergener (allergiframkallande partiklar) skorpbildningar, överflödigt slem och irriterande slaggprodukter som slemhinnan annars har svårt att göra sig av med. Irritationen i näsan dämpas därmed och slemhinnorna återfuktas. **Nässsköljaren Nasaline** gör det enkelt att skölja hela nashålan. Saltvattnet kan göras genom att blanda 250 ml kroppsvarmt vatten från kranen med en påse Nasaline Salt (finns på flera apotek, bland annat på Apoteket, Apotek Hjärtat, Apotek Medstop, Apoteksgruppen och Apotea) som är ett salt helt utan tillsatser alternativt ½ tesked vanligt salt ("koksalt"=natriumklorid) utan jod. Jodberikat salt bör undvikas då det kan irritera näsan och eventuellt ge upphov till allergiliknande reaktioner. Med blandningen fås koncentration 0,9% vilket motsvarar för kroppen optimalt fysiologiskt saltvatten. Få in rutinen genom att till exempel ha ett plastglas som rymmer 250 ml redan redo i badrummet och kanske börja morgonen med att skölja i duschen. Nässköljaren Nasaline finns att köpa på de flesta apotek i Sverige. Vanligen rekommenderas sköljning med 2 fyllda sprutor (50–60 ml) i vardera näsborren morgon och kväll eller oftare vid behov. Vilken näsborre man börjar skölja spelar vanligen ingen roll.

Smörj näsan vid tecken på torr näsa

Smörj näsan med oljeinblandade rena bomullstussar exempelvis till kvällen i 5–10 minuter. Måtta storlek på tussen med knappt cirka 1/3 av lillfingret som längd och tjocklek. Upprepa gärna under flera kvällar. Man kan använda matolja som rapsolja eller solrosolja.

Snyt och snörvla med omsorg, eller helst inte alls

Att överdrivet fräsa ut snor från näsan kan irritera slemhinnan ytterligare och göra att snoret ökar i mängd och blir segare. Undvik även att snörvla om det känns som att det sitter snor och slem bakom näsan, så kallad "baksnuva", det blir bara sämre då. Om det känns som om snor sitter fast i näsan, skölj enligt ovan i stället flera gånger med större volym exempelvis 2 x 250 ml. Det är betydligt skonsammare för näsan än att försöka snyta eller fräsa. För att lättare få ut kvarvarande saltvatten efter nässköljningen kan man rulla på huvudet böjd framåt som en "liggande åtta" ned mot handfat, i duschen eller motsvarande.

Peta inte i näsan

Det är lätt att föra in oönskade virus och bakterier via fingrarna och lätt att rispa och irritera huden eller slemhinnan inne i näsan. Tänk på att majoriteten av alla förkylningar kommer in via näsan.

Undvik dammiga miljöer, starka parfymer och rökning

Alla partikelrika miljöer och starka parfymer innebär en extra ansträngning för näsans slemhinna. All sorts rökning, även passiv, är skadlig för slemhinnan. Tänk också på att luftkonditionerade miljöer i bilar, flygplan och på moderna kontor ofta torkar ut slemhinnorna och förvärrar besvären.

Konsten att få nässpray att fungera som bäst

Om du fått cortisonnässpray utskrivet är det viktigt att du använder den regelbundet enligt instruktionerna. Det tar ofta dagar till veckor innan effekten märks så ha tålamod. Tänk på rätt sprayteknik: Huvudet framböjt, sprayflaska höger hand –spraya i vänster näsborre och vice versa, säg aaaaahhh under själva sprayningen, sniffa inte in. Detta för att sprayen ska fördelas i hela nashålan och inte komma ner i svalget.