

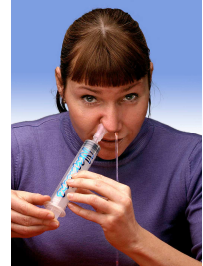
Ta hand om din näsa!

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.

Nässköljaren 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 apotekskedjor, bland annat på Apotek Hjärtat, Apotek Medstop och Apoteksgruppen) 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 ge upphov till allergiska besvär. Med blandningen fås koncentration 0,9 % vilket motsvarar det för kroppen optimala fysiologiska saltvattnet. Gör det enkelt och få in rutinen genom att ha ex en plastmugg som rymmer 250 ml redo i badrummet och kanske börja morgonen med att skölja i duschen.



Vanligen rekommenderas sköljning med 2 fyllda sprutor (50-60 ml) i vardera näsborren morgon och kväll eller oftare vid behov.

Snyt med omsorg

Att överdrivet fräsa ut snor från näsan kan irritera slemhinnan ytterligare och göra att snoret ökar i mängd och blir segare. Om det känns som om snor sitter fast i näsan, skölj näsan enligt ovan istället flera gånger. Det är betydligt skonsammare.

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 ex bilar och på kontor ofta torkar ut slemhinnorna och förvärrar symtom.

Lokala mediciner

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 framåtböjt, 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.

Sickla ÖNH-center

Atlasuset, Planiavägen 5, 131 54 NACKA, 08-556 744 27