

## **Instruks vedrørende skylning af næsen**

Du kan selv lave nedenstående blanding, eller du kan købe fysiologisk saltvand på apoteket. Det er lidt nemmere, men dyrere.

### **Formålet**

Bihulebetændelse / forkølelse.

Skorper / sekret i næse og næsesvælg (sekret som "løber bagud").

### **Fremgangsmåde**

Saltvand kan købe på apotek, eller man kan selv blande det.

½ l. kogt vand og bland 1 teskefuld salt (37 gr.)

### **Anvendelse**

Benyt et "næsehorn" eller en næseskylle flaske som kan købes på apoteket.

Saltvand kan også opsnuses fra håndfladen eller ske.

Hvis der anvendes næsespray eller næsedråber, kan saltvand anvendes før medicinen.

Mvh

Mikkel Christian Alanin

Speciallæge i Øre-næse og halssygdomme