

Koksaltsköljning som egenvård

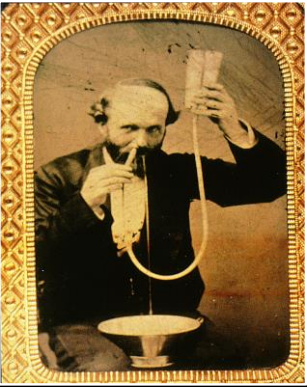
Koksaltsköljningar morgon och/eller kväll rekommenderas för patienter med långdragna rinitbesvär. Metoden kan användas omväxlande med nasal steroid, t.ex. nasal steroid på morgonen och nässköljning på kvällen.

Sköljer bort irriterande ämnen och sekret från slemhinnan och dämpar inflammationen.

Det finns färdiga vätskor att köpa, men de är dyra. Enklast och lika bra är att blanda egen lösning: 1/2 l ljummet vatten + 1 tsk salt (med eller utan jod). Om torrhet i näsan är ett problem kan en matsked matolja tillsättas.

Som redskap kan näskannor/nässprutor användas (ex. Nasoklar, Nasaline, Krutis m.fl.)
Finns att köpa på apotek och hälsokostaffärer.

Pär Stjärne, överläkare ÖNH-kliniken Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge

		
Nässköljningskanna	Beprövad metod...	Finns på apoteket

Referenslista

Grossman M Laryngoscope. 2000 110 (7) 1189-93 Nasal Irrigation

Papsin B. McTavish A. 2003; 49:168-173 Saline nasal irrigation

Heatley DG, McConnell KE, Kille TL, Levenson GE. Nasal irrigation for the alleviation of sinonasal symptoms. Otolaryngol Head Neck Surg. 2001 Jul;125(1):44-8.

Georgitis JW. Nasal hyperthermia and simple irrigation for perennial rhinitis. Changes in inflammatory mediators. Chest. 1994 Nov;106(5):1487-92.

Nuutinen J, Holopainen E, Haahtela T, Ruoppi P, Silvasti M. Balanced physiological saline in the treatment of chronic rhinitis. Rhinology. 1986 Dec;24(4):265-9.

Holmstrom M, Rosen G, Wahlander L. Effect of nasal lavage on nasal symptoms and physiology in wood industry workers. Rhinology. 1997 Sep; 35 (3): 108-12.

Uppdaterad 200331 Karin Toll, överläkare ÖNH-kliniken, Karolinska Universitetssjukhuset