

Egenvård av din Näsa

Näsan fuktar, värmer och rengör den luft som vi andas in. Normalt klarar näsan att sköta dessa funktioner, men påfrestningarna på våra näsor ökar dock genom sämre miljö, rökning, medicinering via näsan etc. Likaså kan vi få problem med näsblödning, krustabildning samt nästäppa på vintern när luften är torrare.

Rökning

Rökstopp är av stor vikt av många skäl, men framför allt för att din näsa ska må bättre. Röken påverkar näslemhinnan på flera olika sätt. Den ger en kronisk inflammation av näslemhinnan som leder till ökad sekret/slemproduktion. Flimmerhåren skadas också vilket försämrar transporten av slem/sekret från näsan.

Spola rent näsan med Koksalt

När och varför?

- Återställer fuktbalansen i näsan
- Sköljer bort irriterande ämnen, tex dammpartiklar
- Vid allergi, förkylning och nästäppa

Blanda en tesked vanligt bordssalt (helst utan tillsatser som jod eller örtsalt) **i en halv liter ljummet kranvatten.** Rör om så att saltet löser sig.

Det finns hjälpmedel för nässköljning av olika sorter och fabrikat, t ex. spruta, flaska eller kanna på apotek eller i hälsokostaffär.

Smörj näsan med olja

När och varför?

- Vid torra näsor
- Vid nästäppa, irriterande, kliande näsor (vanligare bland äldre)
- Vid lättblödande näsa, läkemedelsbiverkan, torrt kallt klimat etc.

Vi rekommenderar näsolja som finns receptfritt på apoteket och som fungerar som balsam för näsan. Fördelen är att den finns som nässpray och kommer långt in i näsan och gör nytta.

Övriga råd

- Undvik att peta i näsan
- För dig med kontinuerlig Kortisonbehandling i näsan rekommenderar vi följande ordning: Skölj – Kortisonspray – Vänta – Olja

Sprayteknik kortisonspray i näsan

För att få bästa effekt och undvika sår i näsan:

- Snytt ur näsan ordentligt
- Skaka flaskan och spraya en gång i luften

- Håll flaskan i motsatt hand till den näsborre du ska spraya i. Rikta pipen mot näsans yttervägg, och spraya det antal gånger som ordinerats.
- Byt hand och gör därefter på samma sätt i den andra näsborren

Dosering kortisonspray i näsan

Läkemedel	Antal puffar i vardera näsgången	Antal gånger per dag

Kommentar: _____

