

Råd for såre, tette neser

Ved forkjølelse

- Det er en fordel å rense nesen med saltvann før bruk av slimhinneavsvellende nes spray
- Bruk slimhinneavsvellende nesedråper eller nes spray i maksimum 7-10 dager. Bruk over lengre tid kan føre til vedvarende nesetetthet. Det skal gå minimum 2 uker mellom hver behandlingsperiode
- Dersom du sliter med såre nes slimhinner, bør du unngå slimhinneavsvellende nesedråper/-spray; da disse kan skade en allerede sår slimhinne



Etter neseoperasjon

- Vi anbefaler saltvannsskylling med fysiologisk saltvann flere ganger daglig
- Bruk av sprayflaske for kraftig skylt eller nesehorn, er effektiv, rengjør grundig og bidrar til å holde nesen mest mulig åpen etter en neseoperasjon
- Engangs sprayflaske fås kjøpt på apotek, nesehorn for flergangsbruk er et rimeligere alternativ og selges også på apotek
- Du kan kjøpe flasker med saltvann fra apoteket, eller tilberede det selv på følgende måte:
 - ✓ Tilsett 2 ts koksalt i 1 liter vann
 - ✓ Kokes i 5 minutter
 - ✓ Kjøles ned til romtemperatur før bruk

Ved tørrhet og skorper i nesen

- Ved tørrhet i nesen anbefales saltvannsskylling for å gjenopprette fuktighetsbalansen og fjerne partikler i slimhinnen, det er skånsomt mot nesen, uten bivirkninger og kan benyttes så ofte du ønsker
- Saltvann i form av nes spray eller engangspipetter inneholder ofte smørende stoffer som fremmer normalisering av slimhinnen, disse kan også benyttes
- Hvit vaselin eller nes spray med sesamolje har en smørende og beskyttende effekt på nes slimhinnen
 - ✓ Hvit vaselin smøres i neseåpningen med en Q-tip eller rene fingre, 1-2 ganger i døgnet
 - ✓ Nes spray med sesamolje sprayeres i begge nesebor, 1-2 ganger i døgnet