

Nenähuuhtelu

Nenähuuhtelu on keino ennaltaehkäistä ja hoitaa monia nenän ja hengitysteiden vaivoja: nenän tukkoisuutta, poskiontelotulehdusta, allergiaoireita, limakalvojen kuivumista sekä altistumista pölylle ja muille hiukkasille. Osa keuhkosairaista saa siitä helpotusta myös keuhko-oireisiin. Suolaliuos huuhtelee nenän pitäen kuitenkin limakalvot sopivan kosteina ja ehkäisten poskiontelotulehduksen kehittymistä. Pahimpaan siite- ja katupölyaikaan nenän voi huuhdella aamuin illoin. Puhtailta limakalvoilta myös nenäsuihkeet ja -tipat imeytyvät hyvin. Huuhtelun ja lääkesuihkeen välille on hyvä jättää 15 minuutin tauko. Akuutin korvatulehduksen aikana nenää ei kannata huuhdella.

Nenähuuhtelun voi toteuttaa kaupallisilla valmiilla nenäsuihkepulloilla (esim. Physiomer, Neilmed Sinus Rinse) tai käyttää itse sekoitettavaa suolaliuosta nenäkannun avulla.

Näin käytät nenäkannua: <https://www.youtube.com/watch?v=thl-S5Xc7Ss>

Nenä huuhdellaan yksiprosenttisella suolaliuoksella. Se syntyy puolesta litrasta kädenlämpöistä vettä ja noin teelusikallisesta hienoa, jodioimatonta merisuolaa. Suolaa voi olla enemmänkin, sillä liian laimea ja kylmä liuos tuntuu nenässä ikävältä. Apteekeissa myydään suolaliuoksen tekoon tarkoitettuja annospusseja.

- Asettaudu pesualtaan eteen, pää altaan yläpuolelle.
- Paina leuka rintaan: estät suolaveden valumisen nieluun.
- Hengitä suun kautta. Kallista päätä siten, että toinen sierain on toisen yläpuolella. Kaada puoli kannullista suolaliuosta ylempään sieraimeseen ja anna sen valua poskionteloiden kautta toisesta sieraimesta pesualtaaseen. Toista sama toiselle sieraimelle.
- Niistä varovasti, yksi sierain kerrallaan, jottei liuos kulkeudu korvatorveen ja aiheuta kipua.
- Desinfioi kannu huolellisesti joka käyttökerran jälkeen. Nenäkannu on tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön.

