



Neus spoelen met zout water



Wanneer u last heeft van een verstopte neus door slijm, korstjes of bloed wilt u uw neus meestal snuiten. Toch is het vaak beter om dit niet te doen. Een veilige en effectieve manier om de neus schoon te houden is om de neus te spoelen met zout water. Zeker na een neusoperatie of neusbijholteoperatie raden wij u deze manier van reinigen van uw neus aan.

Waarom spoelt u de neus met zout water?

Spoelen met zout water reinigt het slijmvlies en voert overtollig slijm, korsten en/of pus, af. Door regelmatig de neus schoon te maken, verkleint u de kans op een infectie. Ook bevordert u hiermee het herstel. Het spoelen zorgt er voor dat u vrijer kunt ademen. Bovendien hebben medicijnen die in de neus gesprayd of gedruppeld moeten worden, meer effect als de neus schoon is.

Belangrijke voorwaarden om goed te spoelen

- Gebruik een grote hoeveelheid spoelwater, ongeveer 150 tot 300 ml zoutwateroplossing per keer. Dit is nodig om overtollig slijm, korsten en/of pus goed uit de neus te krijgen. Een té kleine hoeveelheid spoelwater is niet effectief.
- Gebruik geen neusspray.
- Spoel met een lichte 'positieve druk'. Het spoelwater moet met enige kracht door de neus gaan om korsten en/of overtollig slijm en pus los te maken. Bovendien bereikt u zo ook de hoger gelegen neusbijholten.
- Zorg voor de juiste houding bij het spoelen. Door uw kin naar de borst te brengen komt het spoelwater hoog in de neus.

Manieren om te spoelen

Er zijn veel manieren om de zoutwateroplossing in de neus te brengen. U kunt het zoute water simpelweg opsnuiven vanaf een grote lepel of uit uw hand. Ook kunt u spuitjes, flessen met hoge druk, spoelflessen en elektrische apparatuur gebruiken. Welke manier u ook kiest, let er vooral op dat u aan bovengenoemde voorwaarden voldoet.

Als u de vloeistof in de mond voelt of proeft, gebruikt u de zoutoplossing goed. U herhaalt de spoelhandeling tot de neus schoon is en u weer vrij kunt ademen. Slik het spoelzout niet door, zo voorkomt u dat u eventueel misselijk wordt.

U kunt op de polikliniek keel-, neus- en oorheelkunde ook de Nasofree neusdouche en het bijbehorende spoelzout meenemen. Wij vragen u hiervoor u een formulier voor een éénmalige automatisch incasso in te vullen. De doktersassistenten kunnen u hierbij helpen. Zij hebben ook informatie voor u over andere manieren van spoelen.

Bereiden van de zoutoplossing

Gebruik jodiumvrij zout, want jodium kan irritatie geven aan gevoelig of ontstoken neusslijmvlies. Spoelen met een oplossing die té veel of té weinig zout bevat, kan pijnlijk aanvoelen. Het water moet lauwwarm zijn, op lichaamstemperatuur (37 graden Celsius). U hoeft dit niet eerst te koken, omdat het Nederlandse kraanwater voldoende schoon is. Kookt u het water toch, laat het dan eerst voldoende afkoelen voordat u het gebruikt. De zoutoplossing is 2 dagen houdbaar.



De juiste mengverhouding voor zoutwateroplossing is:

- 9 gram (jodiumvrij) zout op 1 liter lauwwarm kraanwater, of
- 1 afgestreken theelepel zout op 200 ml (=1 mok) lauwwarm kraanwater

Contact

Polikliniek keel-, neus- en oorheelkunde: 010 704 01 20 (keuze 1)
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 - 16.00 uur.

Meer informatie

Zorgwinkel

Aan de Zimmermanweg 3 (naast de hoofdingang) vindt u de zorgwinkel van het Erasmus MC. Hier kunt u terecht voor het kosteloos lenen of huren van zorghulpmiddelen. Ook kunt u hier gezondheid- en verzorgingsartikelen of andere handige hulpmiddelen kopen. Voor meer informatie: bel (010) 704 11 76 of kijk op <https://www.zorgwinkelerasmusmc.nl>.



