



Nenähuuhtelu

Nenähuuhtelua käytetään useiden nenäleikkausten jälkihoidossa, kuivan nenän ja pitkäaikaisten nenävaivojen, kuten allergisen nuhan ja polyypitaudin hoidossa. Huuhtelu irrottaa nenästä karstoja ja limaa sekä samalla kostuttaa limakalvoja ja laskee limakalvoturvotusta. Nenäleikkausten jälkihoidossa leikkausalueelle kertyvä limainen ja verinen erite saadaan lähtemään pois ja riski arpikudoksen muodostumiseen vähenee.

Huuhtelu

Paras huuhteluneste on fysiologinen keittosuolaliuos, NaCl 0,9%, koska se ei ärsytä limakalvoja. Liuosta saa ostaa apteekista ilman reseptiä, mutta sen voi myös valmistaa itse keittämällä 1 litran vettä ja lisäämällä siihen 1 ruokalusikallisen hienokiteistä merisuolaa. Liuos tulee jäähdyttää ennen käyttöä.

Huuhteluun voi käyttää esimerkiksi apteekista saatavaa nenähuuhtelukannua tai 50ml:n lääkeruiskua.

Huuhtelun aikana istu pää kallistettuna etuviistoon. Tässä asennossa ruiskutettu huuhteluliuos kulkeutuu ylemmän nenäkäytävän kautta sisään ja alemman nenäkäytävän kautta ulos tuoden mukanaan nenään kertyneen eritteen. Muista hengittää suun kautta huuhtelun ajan. Huuhtelun lopuksi niistä nenä kevyesti tyhjäksi.

Huuhtelu nenäleikkauksen jälkeen

Toimenpiteen jälkeen nenää kostutetaan ensin viikon ajan öljypitoisella nenätipalla tai –suihkeella useita kertoja päivässä. Nenähuuhtelu alkaa viikko toimenpiteen jälkeen ja vähintään viikon ajan suositellaan käytettäväksi apteekin valmista keittosuolaliuosta tai itse keitettyä suolaliuosta. Huuhtelu jatkuu itsetehdyllä keittosuolaliuoksella jälkikontrolliin asti.

Nenää on hyvä huuhdella päivittäin 2-4 viikon ajan. Alkuun eritettä muodostuu runsaasti ja huuhtelu tulee tehdä jopa 3-4 kertaa vuorokaudessa. Eritteen vähentyessä huuhtelukertoja voi vähentää. Huuhtelunestettä tulisi kulua yhteensä noin 3 litraa vuorokaudessa, jaettuna 2-3 huuhtelukertaan. Huuhteluiden välillä on suositeltavaa käyttää nenää kostuttavia suihkeita tai tippoja. Huuhtelun jälkeen kannu on hyvä puhdistaa kiehuvalle vedelle.