

Erasmus MC

Universitair Medisch Centrum Rotterdam



Neus spoelen met zout water

Iedereen is wel eens verkouden en heeft last van een verstopte neus. Dit gaat meestal vanzelf over. Het spoelen van de neus met zout water is een veilige en effectieve manier om tijdens een niet chronische verkoudheid de neus schoon te houden.

Wanneer spoelt u de neus met zout water

Tijdens een neusverkoudheid ontstaat slijm in de neus en soms ook in het oor. In dit slijm kunnen de bacteriën, die de verkoudheid veroorzaken, goed overleven. Hierdoor kan de infectie zichzelf in stand houden. We kunnen het afweersysteem van het lichaam helpen de verkoudheid te bestrijden door regelmatig bacteriën uit de neus te verwijderen. Het spoelen van de neus met zout water is niet alleen de beste manier om de neus schoon te maken, het zorgt er ook voor dat u weer vrijer kunt ademen.

De bereiding van de zoutoplossing

U lost 9 gram keukenzout op in 1 liter gekookt water. U kunt dit zelf afwegen of u kunt hiervoor speciale zouttabletten gebruiken (te koop bij de apotheek). Zorg ervoor dat de zoutoplossing op lichaamstemperatuur is. De zoutoplossing is 2 dagen houdbaar.

Het gebruik van de zoutoplossing

Het spoelen van de neus gebeurt door de zoutoplossing in de neus te spuiten met een injectiespuitje. Zo'n spuitje zonder naald is bij de apotheek verkrijgbaar. Op het spuitje staat een verdeling in millimeters (ml).

Een andere manier is de oplossing uit een kom of bekertje op te snuiven. U vult het spuitje met de benodigde hoeveelheid zoutoplossing, waarna u de vloeistof snel, maar voorzichtig, in de neus spuit. Druk 1 neusgat dicht. Plaats het spuitje in het overgebleven neusgat, spuit het zout in de neus en snuif als het ware de zoutoplossing op. U doet de handeling alleen echt effectief als u de vloeistof in de mond voelt. De zoutoplossing loopt via de neus naar de keel. De vloeistof die in de mond terechtkomt wordt kan worden uitgespuugd. U herhaalt deze procedure net zo lang tot de neus schoon is en u weer vrij kunt ademen.

Vragen

Heeft u nog vragen, dan kunt u bellen met de polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde telefoonnummer: (010) 704 01 20 (keuze 2), bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 08.30- 12.30 uur en van 13.30- 16.45 uur.

