

ØRE - NÆSE - HALS

Eddikeskylning af øret

Du skal bruge:



Øreskyllesprøjte



Beholder til at blande opløsningen



37 grader varmt vand



Husholdningseddike

Derfor skal øret skylles i eddikevand:

- Opløsningen virker forsurende på øret og kan dræbe bakterier og svamp
- Opløsningen fjerner vokspropper og belægninger, der kan være medie for infektion

Sådan forberedes eddikeopløsningen:

- Brug eddike fra købmanden – almindelig husholdningseddike – og kogt vand fra vandhanen
- Opløsningen skal være i forholdet 1:10 (fx 1 dl eddike i 1 l vand)
- Blandingen skal have kropstemperatur 37 grader – ellers bliver man svimmel

Sådan skyller man øret:

- Fyld sprøjten med den 37 grader varme opløsning, og skyl forsigtigt
- Ved at trække bagud i øret rettes øregangen ud, og opløsningen har lettere ved at nå bunden af øret
- Skyl flere gange, og vær opmærksom på ikke at lukke øregangen af med spidsen af sprøjten
- Man kan foretage øreskylningen over en vask eller med et håndklæde over skulderen

ØRE - NÆSE - HALS

Så ofte skal øret skylles:

- Som udgangspunkt efter aftale med ørelægen
- Indledningsvis skal øret ofte skylles to gange dagligt, ofte mindre over tid
- Nogle patienter vil have behov for at skylle en gang om ugen eller måneden for at undgå reinfektion

Hvis øret sviger, når øret skylles:

Et betændt øre kan svige når du opstarter øreskyllingen med eddikevand. Det kan være ubehageligt, men det skader ikke øret. Oftest er generne forbigående, men er generne for ubehagelige, kan en saltvandsopløsning bruges i stedet – se vejledning for saltvandsopløsning på klinikens hjemmeside.

Hvis det ydre øre bliver tørt og skællende:

Bliver det ydre øre tørt og skællende ved øreskyllingen, kan man smøre øret med vaseline eller babyolie efter hver skylning – hjælper dette ikke, skal man tilses af en læge.

Hvis der samtidig behandles med øredråber:

Øret skylles først med eddikeopløsningen – lad øret tørre (mindst 10 min.). Herefter kan man dryppe med øredråberne.

Sprøjten skal rengøres:

Sprøjten skilles ad. Delene rengøres i sæbevand (opvaskemiddel) og skylles i rent vand og tørres.

Har du yderligere spørgsmål til eddikeskyllinger, kan du kontakte klinikken på tlf.: 33 11 08 18.