

ØRESKYLNING MED EDDIKEVAND

Indledning:

Ved ørebetændelse med flåd er det en god ide at skylle øret med eddikevand. Husholdningseddike har en sur pH-værdi og virker derfor bakteriedræbende. Øreskylning med eddikevand er velegnet til børn med trommehindedræn, der flyder fra ørerne og til personer med kroniske flydeører.

Du skal bruge:

- Almindelig husholdningseddike
- Lunkent vand (kogt vand, afkølet til 37°C)
- 20 ml sprøjte (købes på apoteket)

Fremgangsmåde:

Bland 1 del husholdningseddike med 3 dele vand (1+3). Blandingen skal være lunken (37°C), da man ellers risikere at blive svimmel. Skylningen bliver mest effektiv, hvis den udføres af en hjælper. Ret øregangen ud ved at trække øreflippen udad. Skyl med jævn kraft og pas på, at sprøjtespidsen ikke lukker øregangen helt af, da vandet skal kunne løbe ud samtidig. Skyl indtil der kommer klar væske retur.

Rengøring af sprøjte

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

Vær opmærksom på:

Hvis der samtidig behandles med øredråber, skal du **vente 15 minutter** til vandet er løbet ud, før du drypper øret. Skyl øret 2 gange dagligt indtil øreflådet er ophørt. Ved øreflåd udover 4-5 dage bør ørelægen kontaktes.

Hvis du bliver svimmel i forbindelse med øreskylning vil svimmelheden forsvinde i løbet af få minutter.

OBS:

Hvis det svider i øret, når du skyller med eddikevand, kan du enten bruge en lavere koncentration af eddike (ex. 1 del eddike + 10 dele vand) eller skylle med saltvand i stedet (se separat opskrift).