

Opskrift på eddikevand til øreskylning

Formål:

At rense øregangen og forebygge betændelse mod bakterier og svampe.

Opskrift:

1 del husholdningseddike til 5-10 dele vand fra vandhanen, helst omkring 37 grader (legemstemperatur). At vandet helst skal være omkring 37 grader, er alene et spørgsmål om behag eller ubehag. Afvigelser fra legemstemperaturen kan udløse svimmelhed, der dog typisk kun varer et par minutter.

Fremgangsmåde:

Skylningen er mest effektiv, hvis den udføres af en hjælper.

Der skylles med en almindelig sprøjte til øreskylning, som kan købes på apoteket. I reglen skyller man to gange om dagen, men skal aftales i det enkelte tilfælde.

For at få blandingen ordentlig ind i øret, er det en god idé at trække bagud i øreflippen, fordi det retter øregangen ud.

Skyl med jævn kraft og pas på, at sprøjtespidsen ikke lukker øregangen helt.

Hvis der samtidig behandles med øredråber skylles først med eddikevand og når øret er godt tørt (20-30 minutter), kan man dryppe med øredråber.

Øreskylning med eddikevand må ikke foretages, hvis der er et hul på trommehinden, medmindre det er ordineret af en læge.