Lene Th. Thomsen

Speciallæge

Taastrup Hovedgade 41, st.tv

2630 Taastrup

# Sådan skyller du øret med eddikevand

Hvis du har betændelse i dit øre, er det en fordel, at du selv kan skylle øret med eddikevand.

## SÅDAN GØR DU

* Brug en blanding bestående af almindelig husholdningseddike og vand i forholdet 1:10, altså for eksempel 1 deciliter eddike til 1 liter vand.
* Brug lunkent vand, som helst skal være 37 grader.
* Brug en øreskyllesprøjte til at skylle øret med. Den kan du købe på apoteket.
* Ret øregangen ud ved at trække øreflippen opad og udad.
* Skyl øret med jævn kraft og pas på, at sprøjtespidsen ikke lukker øregangen helt.
* Skyl øret morgen og aften i så lang tid, som du har aftalt med lægen (normalt 7-10 dage).

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

**Du vil muligvis blive svimmel**

Du vil muligvis blive svimmel, efter du har skyllet øret, men svimmelheden ophører efter et par minutter.

**Vent 10 minutter med at bruge øredråber** Hvis du også bruger øredråber, skal du vente med at dryppe øret til 10 minutter efter øreskylningen.