

Lene Th. Thomsen
Speciallæge
Selsmosevej 2T, stuen (gavlen)
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 øreskyllingen.