

Eddikevandsskylning af ørerne

Hvis du har langvarigt eller hyppigt flåd og betændelse i øret anbefales det, at du skyller øret med eddikevand 1-2 gange dagligt

Du kan selv lave blandingen til eddikevandsskylningen som består af

almindelig husholdningseddike og vand i forholdet 1:5 (fx. 1 dl. eddike i 0,5 liter vand)

Blandingen skal have en behagelig temperatur, omkring 37 grader (lunkent) før øreskylningen for at undgå, du bliver svimmel

Hvis du alligevel efter skylningen skulle blive svimmel, behøver du ikke at blive bekymret. Svimmelheden ophører efter få minutter.

Du kan bruge en 20 ml sprøjte fra apoteket eller en øreskylleballon fra apoteket til skylningen. Skyl med jævn kraft og pas på, at sprøjtespidsen ikke lukker øregangen helt, vandet skal kunne løbe ud samtidig med, at du skyller blandingen ind.

Hvis du også bruger øredråber, skal du vente 10-15 minutter til øret er tørt, før du drypper. Øreskylning med eddikevand må ikke foretages på en trommehinde hvor du ved, at du har et hul eller dræn - medmindre det er aftalt med lægen.