

Øreskylning med eddikevand

Hvis du har kronisk betændelse i dit øre, kan det være en fordel, at du selv kan skylle øret med eddikevand. Indikationen stilles ved konsultation.

- Anvend en blanding bestående af almindelig hvid husholdningseddike og vand i forholdet 1:10 (fx 1 dl eddike til 1 liter vand).
- Sørg for at blandingen før øreskylning er lunken, ca 37 grader for at undgå svimmelhed.
- Du kan efterfølgende blive svimmel, men det ophører efter et par minutter.
- Anvend øreskyllesprøjte (kan købes på apoteket)
- Ret øregangen ud ved træk i øreflippen udad og opad.
- Skyl med jævn kraft og pas på, at sprøjtespidsen ikke lukker øregangen helt, vandet skal løbe ud samtidigt.

Hvis du også bruger øredråber, skal du vente 10 minutter til øret er tørt, før du drypper.

Øreskylning med eddikevand må ikke foregå på perforeret trommehinde medmindre dette er ordineret ørelægen.