



Рецепт полоскания синуса

Промывки солевым синусом могут помочь пациентам с хроническим синусом или ринитом без применения лекарств.

Если вы страдаете от хронических или острых синусовых инфекций, полоскания пазухи могут помочь в удалении и истончении избыточной слизи. Если у вас аллергический ринит, эти полоскания могут принести облегчение, удалив аллергены из носдрей и пазух.

Несмотря на простоту использования, процесс полоскания на первый взгляд может показаться необычным и может потребовать некоторого привыкания.

Несколько коммерческих устройств для синусного ополаскивания доступны без рецепта. Их удобно использовать и их можно найти в большинстве аптек. Но вы также можете сделать свое собственное полоскание дома только с тремя ингредиентами и за часть стоимости.

Ингредиенты

- мариновать или консервировать соль, не содержащую йодид, анти-слеживающие агенты или консерванты (они могут раздражать слизистую оболочку носа)
- Пищевая сода
- 8 унций (1 стакан) теплой дистиллированной или кипяченой воды

Направления

1. В чистой емкости смешайте 3 чайные ложки соли без йодида с 1 чайной ложкой пищевой соды и храните в небольшом герметичном контейнере. Добавьте 1 чайную ложку смеси на 8 унций (1 стакан) теплой дистиллированной или кипяченой воды.
2. Используйте менее сухие ингредиенты, чтобы сделать более слабый раствор при жжении или жжении. Для детей используйте половину чайной ложки с 4 унциями воды.
3. С помощью мягкого резинового шприца-вкладыша, детской носовой колбы или имеющегося в продаже продукта для промывания назального солевого раствора из вашей аптеки, используйте ополаскиватель, выполнив следующие действия:
 - Соберите солевой раствор в колбу. Наклоните голову вниз над раковиной (или в душе) и поверните влево. Аккуратно выдавите примерно 4 унции раствора в правую (верхнюю) ноздрю. Дышите нормально через рот. Через несколько секунд раствор должен выйти через левую ноздрю. Поверните голову и повторите процесс на левой стороне.
 - При необходимости отрегулируйте положение головы, чтобы раствор не попадал в заднюю часть горла или в уши.
 - Очень осторожно сморкайтесь, чтобы раствор не попал в ухо и не вызывал дискомфорта.
 - После использования средства для полоскания вы можете продолжать использовать назначенные вам назальные лекарства в обычном режиме, хотя рекомендуется подождать 30 минут после ирригации, прежде чем использовать назальные спреи. Вы можете заметить, что они работают лучше.
 - Не используйте полоскания пазухи, если ваш носовой проход сильно заблокирован.
 - Как и в случае с любым другим лекарственным средством, обязательно поговорите со своим врачом об использовании синусовых полосканий и прекратите его использование, если у вас возникли боль, кровотечение из носа или другие проблемы.