

## **Förkyld? Läs mer om nässprej med koksaltlösning**



### ***Finns det något att göra för att lindra och förkorta en förkylning?***

JA! Nässprej med koksaltlösning minskar antalet förkylningsdagar, lindrar förkylningssymtomen och gör att du kommer tillbaka snabbare till dina normala aktiviteter. En ny brittisk studie\* som jämförde två olika nässprejer, fysisk aktivitet och vanlig vård visade att nässprej med koksalt har tydliga effekter vid förkylningssymtom. Studien randomiserade (slumpade) nästan 14 000 studiedeltagare till de olika behandlingarna.

### ***Hur gör man?***

Nässprej med koksaltlösning finns att köpa på apotek men du kan också blanda saltlösningen själv och fylla på den tomma flaskan: 1 dl vatten och 1 krm salt, värm så att saltet löser sig.

## ***Hur använder jag sprejen?***

Börja spreja vid första förkylningstecken! Och även när du varit utsatt för smittrisk, t.ex. befunnit dig i en folksamling eller träffat någon med förkylningssymtom. Två doser i vardera näsborren upp till 6 gånger per dygn är rekommenderat. I studien använde deltagarna i genomsnitt nässprejen tre gånger dagligen och det räckte för att få stor symtomlindrande effekt. Fortsätt med sprejandet till dess att du varit symtomfri i två dagar.

## ***Finns det några andra fördelar av nässprej med koksalt?***

Ja! Användningen av antibiotika minskade hos dem som använde koksaltsprej i näsan. Det betyder alltså minskad risk för biverkningar och minskad risk för antibiotikaresistens, samtidigt som förkylningssymtomen lindras.

\*Little P et al. Nasal sprays and a behavioural intervention for respiratory tract infections in primary care: 12-month follow-up of a randomised open-label trial. Br J Gen Pract. 2026 Mar 24:BJGP.

Läs mer om studien på svenska:

[Koksalt sparade antibiotika – Läkartidningen](#)

[Nässprej med koksalt kortar sjuktid och minskar antibiotikaanvändningen - AllmänMedicin](#)