

Nässprej med koksalt kortar och lindrar din förkylning!

Lunchwebbinarie 2026-10-06

Karin Rystedt

Maria Hess-Wargbaner

Gunnar Jacobsson

Strama Västra Götaland





Vill du veta mer?
www.player.vregion.se

Förkyld?

Du kan korta och lindra din
förkylning med saltvatten!

- ☒ Nässprej med koksaltlösning
- ☒ 2 doser i vardera näsborren
- ☒ Upp till 6 gånger per dygn







Effekten av vitaminer, mineraler samt medicintekniska produkter vid förkylning

PUBLIKATIONSTYP: SBU BEREDER • RAPPORT 383 • PUBLICERAD: 29 AUGUSTI 2024

[LÄNK: Effekten av vitaminer, mineraler samt medicintekniska produkter vid förkylning](#)

SBU 2024

Vetenskaplig evidens saknas
för effekt av vitaminer, mineraler och
medicintekniska produkter vid förkylning

Studier med hög risk för bias
(sponsrade av tillverkare)

[LÄNK: Nasal sprays and behavioural interventions compared with usual care for acute respiratory illness in primary care: a randomised, controlled, open-label, parallel-group trial - The Lancet Respiratory Medicine](#)

Nasal sprays and behavioural interventions compared with usual care for acute respiratory illness in primary care: a randomised, controlled, open-label, parallel-group trial



Paul Little, Jane Vennik, Kate Rumsby, Beth Stuart, Taeko Becque, Michael Moore, Nick Francis, Alastair D Hay, Theo Verheij, Katherine Bradbury, Kate Greenwell, Laura Dennison, Sian Holt, James Denison-Day, Ben Ainsworth, James Raftery, Tammy Thomas, Christopher C Butler, Samantha Richards-Hall, Deb Smith, Hazel Patel, Samantha Williams, Jane Barnett, Karen Middleton, Sascha Miller, Sophie Johnson, Jacqui Nuttall, Fran Webley, Tracey Sach, Lucy Yardley, Adam W A Geraghty



Summary

Background A small amount of evidence suggests that nasal sprays, or physical activity and stress management, could shorten the duration of respiratory infections. This study aimed to assess the effect of nasal sprays or a behavioural intervention promoting physical activity and stress management on respiratory illnesses, compared with usual care.

Methods This randomised, controlled, open-label, parallel-group trial was done at 332 general practitioner practices in the UK. Eligible adults (aged ≥ 18 years) had at least one comorbidity or risk factor increasing their risk of adverse outcomes due to respiratory illness (eg, immune compromise due to serious illness or medication; heart disease; asthma or lung disease; diabetes; mild hepatic impairment; stroke or severe neurological problem; obesity [$\text{BMI} \geq 30 \text{ kg/m}^2$]; or age ≥ 65 years) or at least three self-reported respiratory tract infections in a normal year (ie, any year before the COVID-19 pandemic). Participants were randomly assigned (1:1:1:1) using a computerised system to: usual care (brief advice about managing illness); gel-based spray (two sprays per nostril at the first sign of an infection or after potential exposure to infection, up to 6 times per day); saline spray (two sprays per nostril at the first sign of an infection or after potential exposure to infection, up to 6 times per day); or a brief behavioural intervention in which participants were given access to a website promoting physical activity and stress management.

Lancet Respir Med 2024;
12: 619–32

Published Online
July 11, 2024
[https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(24\)00140-1](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(24)00140-1)

See [Comment](#) page 580

Primary Care Research Centre
(Prof P Little FMedSci,
J Vennik PhD, K Rumsby MSc,
T Becque PhD,
Prof M Moore BMedSci,
Prof N Francis PhD, T Thomas BSc,
S Richards-Hall BSc, D Smith BA,
H Patel, S Williams MRes,
J Barnett BSc, K Middleton,
S Miller PhD, S Johnson MSc)

Nasal sprays and a behavioural intervention for respiratory tract infections in primary care:

12-month follow-up of a randomised open-label trial

Paul Little, Jane Vennik, Kate Rumsby, Beth Stuart, Taeko Becque, Michael Moore, Nick Francis, Alastair D Hay, Theo Verheij, Katherine Bradbury, Kate Greenwell, Laura Dennison, Sian Holt, James Denison-Day, Ben Ainsworth, James Raftery, Tammy Thomas, Christopher C Butler, Samantha Richards-Hall, Debs Smith, Hazel Patel, Samantha Williams, Jane Barnett, Karen Middleton, Sascha Miller, Sophie Johnson, Jacqui Nuttall, Fran Webley, Tracey Sach, Lucy Yardley and Adam WA Geraghty

Abstract

Background

The Immune Defence trial documented a short-term impact on respiratory tract infections (RTIs) for nasal sprays and a stress

(same dosing); or d) a website promoting physical activity and stress management ($n = 3450$). The primary outcome was respiratory illness days.

Results

falls, and there were fewer antibiotic courses and practice visits with saline. Among those with recurrent illness, saline had the most impact on both recurrence and symptom days

Interventioner vid luftvägsinfektion

VANLIG VÅRD
(kontrollgrupp)

NÄSSPREJ KOKSALT
NaCl, H₂O

GEL-BASERAD
NÄSSPREJ
(Vicks first defence)

FYSISK AKTIVITET,
STRESSHANTERING
Webbsida

Urval av deltagare

332 allmänläkarmottagningar

2020-2023

≥ 3 luftvägsinfektioner per år

Eller

≥ 1 riskfaktor för
svårare infektion

Riskfaktorer i studien:

Nedsatt immunförsvar
(läkemedel eller
sjukdom)

Hjärtsjukdom

Astma/lungsjukdom

Diabetes

Nedsatt leverfunktion

Stroke/neurologiska
problem

Obesitas

Ålder > 65 år

Nässprej med koksalt/gel

- 2 sprejdoser i vardera näsborren
- Upp till 6 ggr/dag
- Vid **första** symtom eller vid smittorisk
- Fortsätt t.o.m. två symtomfria dagar



Beteendebintervention

- Webbida
- Fysisk aktivitet
- Stressreduktion
- Valbar stegmätare



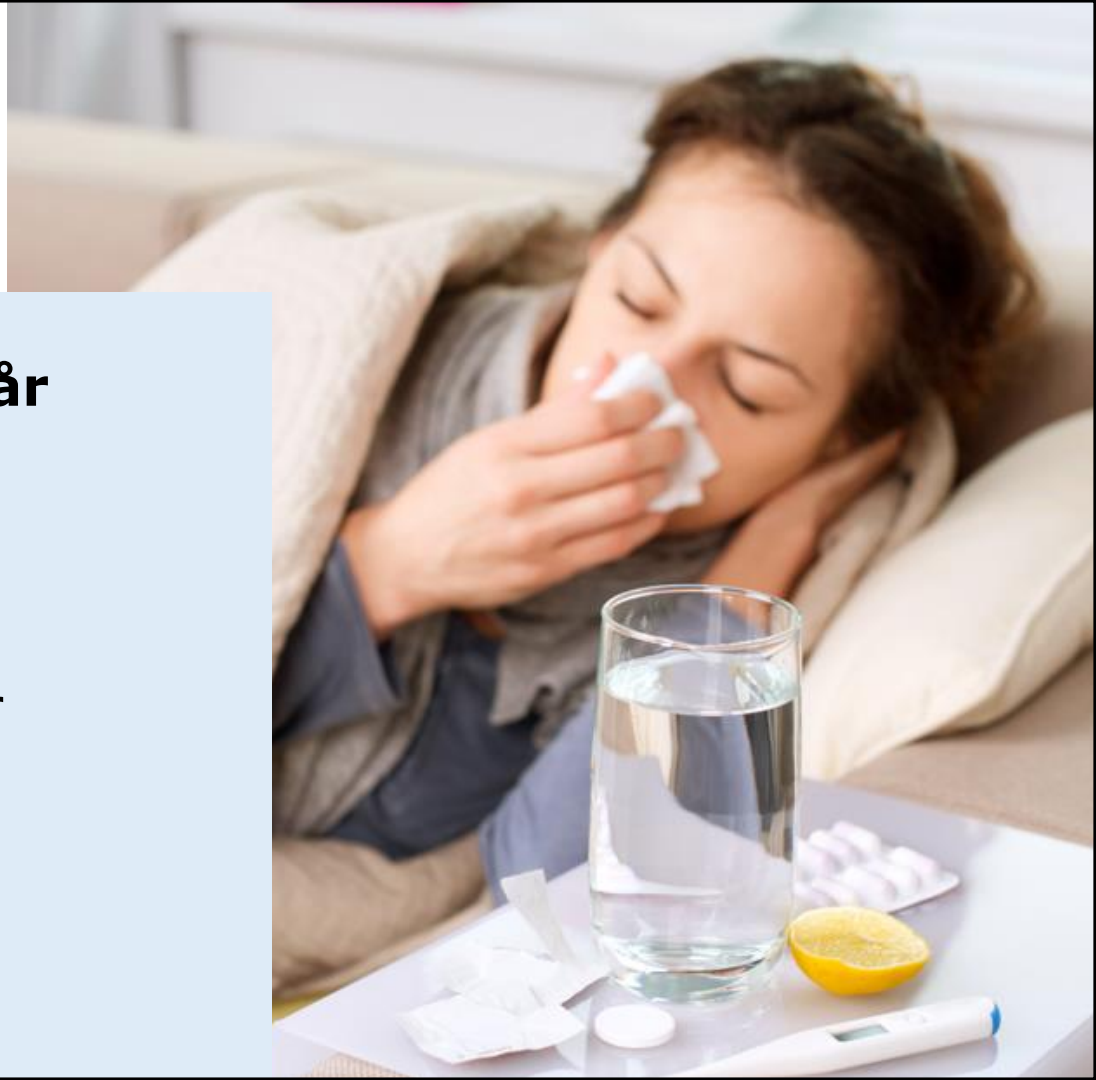
Deltagare

13 799 personer ≥ 18 år

1217 med ≥ 3
luftvägsinfektioner/år

8652 med riskfaktor för
svårare infektion

3920 med både och



Antal dagar med symtom LVI/6 mån

VANLIG VÅRD
(kontrollgrupp)
8,2 dagar

NÄSSPREJ KOKSALT
NaCl, H₂O
6,4 dagar

GEL-BASERAD
NÄSSPREJ
6,5 dagar

FYSISK AKTIVITET,
STRESSHANTERING
7,4 dagar

Nässprej med koksalt

Kortade sjukdomstiden med ca 20%

Minskade frånvaro från arbete med 20-30%

Minskade antalet dagar med kraftiga symtom

Minskade antibiotikaanvändningen 25%

Little et al. Nasal sprays and behavioural interventions compared with usual care for acute respiratory illness in primary care: a randomised, controlled, open-label, parallel-group trial The Lancet Respiratory Medicine, Volume 12, Issue 8, 619 - 632



	Usual care (n=3451)	Gel-based spray (n=3448)	Saline spray (n=3450)	Behavioural website (n=3450)
Number of days of illness due to self-reported respiratory tract illness in previous 6 months				
n	1626	1587	1613	1422
Median (IQR)	10 (5–16)	7 (4–14)	7 (5–14)	8 (5–15)
Mean (SD)	15.1 (19.2)	12.0 (15.3)	11.8 (14.9)	14.2 (17.9)
Number of days of illness among all participants in previous 6 months				
n	2983	2935	2967	2727
Missing, n (%)	468 (13.6%)	513 (14.9%)	483 (14.0%)	723 (21.0%)
Median (IQR)	3 (0–10)	3 (0–8)	3 (0–8)	2 (0–9)
Mean (SD)	8.2 (16.1)	6.5 (12.8)	6.4 (12.4)	7.4 (14.7)
Adjusted IRR*†	1 (ref)	0.82	0.81	0.97
(99% CI); p value		(0.76–0.90); p<0.0001	(0.74–0.88); p<0.0001	(0.89–1.06); p=0.46

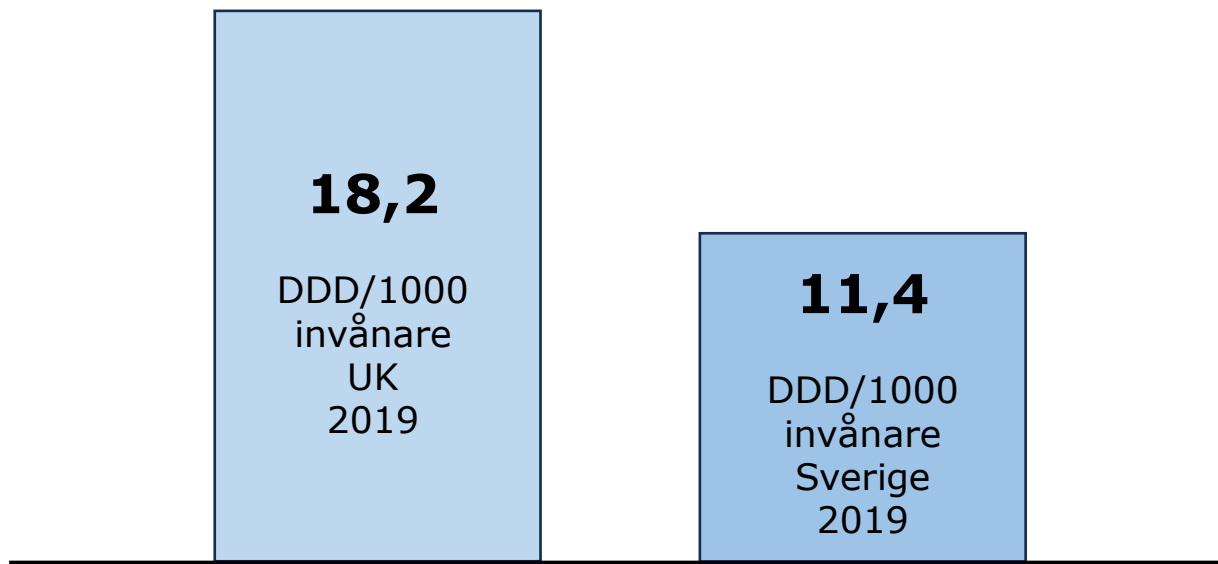
IRR=incidence rate ratio. *Adjusted for baseline number of days of respiratory tract infection symptoms and stratum.

†Complete cases analysis; IRR for intervention vs usual care.

Table 2: Primary outcome (total days of illness in previous 6 months)

Skillnad i antibiotikakonsumtion Storbritannien och Sverige

– effekten på antibiotikaförskrivningen skulle troligen inte bli lika stor i Sverige



(Med reservation för osäkerhet i siffrorna då varken Storbritannien eller Sverige rapporterat nationell antibiotikakonsumtion till ECDC de senaste åren)

Mediananvändning av nässprejerna var ca
3 gånger/dag

Vid frekventa luftvägsinfektioner
sågs störst effekt

De som använde gelbaserad nässprej med
mentol rapporterade oftare huvudvärk



Börja tidigt

Ha koksaltsprej hemma
inför högsäsongen!



Rinnitas bästa recept

1 dl kranvatten

1 krm salt

Gör så här:

Koka upp vattnet och lös saltet

Låt svalna

Njut!



Du är här: [Start](#) / [Aktuellt](#) / [Aktuellt i Västra Götaland](#) / Nässprej med koksalt kan göra att du är sjuk färre dagar

Innehållet gäller för Västra Götaland

Nässprej med koksalt kan göra att du är sjuk färre dagar

När du använder nässprej med koksaltlösning kan en förkylning eller annan infektion i luftvägarna bli kortare och lindrigare. Behandlingen kan också minska risken att du behöver antibiotika.

Studie visar effekten av nässprej med koksalt

Forskare i Storbritannien har gjort en studie* om infektioner i luftvägarna, till exempel förkylning. Nästan 14 000 personer var med.

Personerna började behandla sig vid de första tecknen på infektion, till exempel [snuva](#), [halsont](#) eller [hosta](#). Forskarna jämförde nässprej med koksaltlösning med annan behandling och med vanlig vård.

Resultaten visade att de som använde nässprej med koksalt:

- var sjuka under färre dagar
- hade mildare besvär
- kunde snabbare gå tillbaka till sina vanliga aktiviteter.

Mindre antibiotika när färre blir svårt sjuka

[Förkylning](#) beror oftast på virus. [Antibiotika](#) hjälper inte mot virus och används därför inte vid vanliga förkylningar. Ibland kan antibiotika ändå behövas om du blir mer allvarligt sjuk, till exempel vid vissa bakterieinfektioner.

I studien minskade användningen av antibiotika med 25 procent hos personer som använde nässprej med koksaltlösning. Det beror på att färre blev så sjuka att antibiotika behövdes. När antibiotika används mer sällan minskar risken för att bakterier blir motståndskraftiga mot antibiotika. Det kallas antibiotikaresistens.

Aktuellt i Västra Götaland

Väntetider till 1177 – då är det bäst att ringa

Nässprej med koksalt kan göra att du är sjuk färre dagar

Hitta på sidan

- ➔ Studie visar effekten av nässprej med koksalt
- ➔ Mindre antibiotika när färre blir svårt sjuka
- ➔ Så använder du nässprej med koksalt
- ➔ Så gör du egen koksaltlösning



Nässprej med koksalt/gel

- 2 sprejdoser i vardera näsborren
- Upp till 6 ggr/dag
- Vid första symtom eller vid smittorisk
- Fortsätt t.o.m. två symtomfria dagar

Börja tidigt!

