



Näsa och luktsinne

Vasomotorisk rinit innebär att du har rinnsnuva, nysningar och nästäppa utan att ha en infektion eller någon allergi. Besvären kan utlösas av vissa saker, som starka lukter, alkohol eller torr luft.

Det här är vanliga symtom på vasomotorisk rinit:

- rinnsnuva
- nästäppa
- nysningar.

Besvären kan starta av många olika anledningar. Det kan till exempel vara viss mat, tobaksrök, parfym, alkohol, torr luft eller temperaturväxlingar. Ofta kommer symtomen plötsligt och går över av sig själv efter en stund.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du har återkommande besvär med rinnsnuva, nästäppa, nysningar och klåda i näsan.
- Du blir inte bättre trots att du har provat receptfri nässprej.
- Du har blodig snuva eller snuva enbart från ena näsborren.

Många mottagningar kan du kontakta genom att logga in.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då får du hjälp att bedöma dina symtom och råd om vad du kan göra själv.

Försök att undvika de ämnen eller lukter som gör att du får symtom.

På apotek finns det receptfria avsvällande nässprejer och receptfria nässprejer med kortison som du kan pröva.

Du kan också pröva att skölja näsan med en koksaltlösning. Det finns att köpa receptfritt på apotek eller så kan du göra blandningen själv. Då blandar du ett kryddmått salt i en deciliter vatten. Ibland kan man också tillsätta lite olivolja i blandningen. För att få in koksaltlösningen i näsan kan du använda en speciell nässköljare eller en plastspruta. Både kannan och sprutan finns att köpa på apotek.

Använd inte receptfri avsvällande nässprej i mer än tio dagar i följd. Sprejen kan göra så att du i stället blir mer täppt i näsan. När du slutar kan du känna dig ännu mer täppt i näsan under ett par dagar innan det släpper.

På vårdcentralen får du berätta om dina besvär och hur de visar sig. Läkaren undersöker sedan om besvären beror på en infektion i halsen, öronen eller bihålorna. Ofta brukar läkaren också undersöka din näsa, för att se om du har näspolyper.

Du kan också få göra en [allergiutredning](#) för att se om besvären beror på någon typ av allergi.

Läkaren kan skriva ut en annan sorts nässprej som stabiliserar slemhinnorna i näsan om du har långvariga besvär. Den gör ofta att det rinner mindre ur näsan.

Vasomotorisk rinit beror på att slemhinnorna i näsan har blivit extra känsliga. Det kan vara svårt att veta varför de har blivit det. Besvären kan starta efter en förkylning eller efter att du har blivit utsatt för rök eller andra ämnen i luften som du andas in.

Vasomotorisk rinit startar nästan alltid i vuxen ålder. Besvären brukar ofta minska med åren

[Nästäppa](#) kan också bero på allergi. Symtomen för allergisk snuva och vasomotorisk rinit är väldigt lika. Men ofta brukar personer med vasomotorisk rinit inte ha symptom från ögonen, vilket är vanligt vid allergi.

En annan anledning till nästäppa är [näspolyper](#). Det är små utväxter på näsans slemhinna som kan göra att du känner dig täppt i näsan under en lång tid.

Det är vanligt att få besvär med nästäppa under en graviditet, eftersom slemhinnorna svullnar då.

För att du ska kunna vara aktiv i din vård och ta beslut är det [viktigt att du förstår informationen du får av vårdpersonalen](#). Ställ frågor om du inte förstår. Du kan också be att få informationen utskriven så att du kan läsa den i lugn och ro.

Du har rätt att [få hjälp av en tolk om du inte talar svenska](#)

Du har också rätt att [få hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#)

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#) Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2023-01-27

Redaktör:

Ida Friedmann, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Stefan Bremberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Capio Citykliniken, Lund

Här kan du läsa mer om sjukdomar och besvär i näsan. Men också om besvär som påverkar luktsinnet.

Vårt smaksinnet och doftsinne är viktigt på flera sätt. Bland annat skyddar det oss från att äta sådant som inte är bra för oss.

Du kan till exempel förnya recept och boka, omboka eller avboka tider. Olika mottagningar erbjuder olika tjänster.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

|

|

|

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).