

# Nässprej med koksalt kortar och lindrar din förkylning!

Nationell Stramadag 2026-05-12

Maria Hess-Wargbaner

Allmänläkare

Ordf Strama Västra Götaland



# 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  $\geq 18$  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 [BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>]; or age  $\geq 65$  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)

# Intervention vid luftvägsinfektion

13 799 personer  $\geq 18$  år

minst 3 luftvägsinfektioner per år  
*eller*  
med riskfaktor för svårare infektion

## Riskfaktorer i studien:

Nedsatt immunförsvar  
(läkemedel eller  
sjukdom)  
Hjärtsjukdom  
Astma/lungsjukdom  
Diabetes  
Nedsatt leverfunktion  
Stroke/neurologiska  
problem  
Obesitas  
Ålder > 65

# Intervention vid luftvägsinfektion

VANLIG VÅRD  
(kontrollgrupp)

NÄSSPREJ KOKSALT  
NaCl, H<sub>2</sub>O

GEL-BASERAD  
NÄSSPREJ

FYSISK AKTIVITET,  
STRESSHANTERING  
Via webbsida

# 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



# Intervention vid luftvägsinfektion

VANLIG VÅRD  
(kontrollgrupp)  
**8,2 sjukdagar**

NÄSSPREJ KOKSALT  
NaCl, H<sub>2</sub>O  
**6,4 sjukdagar**

GEL-BASERAD  
NÄSSPREJ  
**6,5 sjukdagar**

FYSISK AKTIVITET,  
STRESSHANTERING  
Via webbsida  
**7,4 sjukdagar**

# Nässprej med koksalt

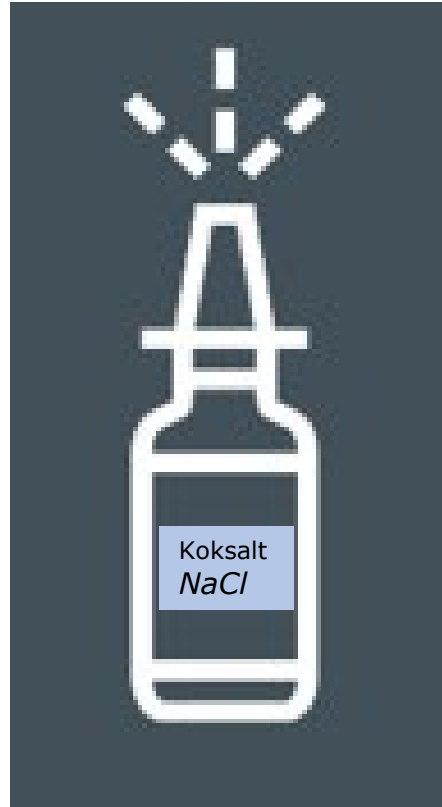
Kortar sjukdomstid med 20%

Minskar frånvaro från arbete med 20-30%

Minskar antalet dagar med kraftiga symtom

**Minskar 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



# Rinnitas bästa recept

1 dl kranvatten

1 krm salt

Gör så här:

Koka upp vattnet och lös saltet

Låt svalna

Njut!





Vill du veta mer?  
[www.player.vregion.se](http://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





Vill du veta mer?  
[www.plyer.vgregion.se](http://www.plyer.vgregion.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



[Förkyld? Du kan korta och lindra din förkylning med saltvatten!](#)