

5 Tips Untuk Mengatasi Hidung Tersumbat



Sumber Foto : pexels.com

Banyak hal yang dapat menyebabkan hidung tersumbat, dimana kondisi ini dapat mempengaruhi aktivitas Anda, yuk simak cara penanganannya pada artikel berikut!

Hidung yang tersumbat tentunya sangat mengganggu dan memberikan perasaan tidak nyaman apa lagi apabila hal ini terjadi saat di malam hari yang dapat menyebabkan Anda sulit untuk tidur.

Banyak orang mengira hidung tersumbat disebabkan karena terlalu banyak lendir di hidung. Namun, hidung tersumbat biasanya merupakan akibat dari pembuluh darah yang meradang di sinus. Pilek, flu, alergi, atau infeksi sinus dapat menyebabkan terjadinya peradangan pada pembuluh darah di hidung.

Tips ini mungkin dapat Anda lakukan untuk mengurangnya

1. Menggunakan humidifier

Alat ini merupakan alat yang digunakan di ruangan yang dapat mengubah air menjadi uap sehingga dapat membuat udara di dalam ruangan tetap lembab.

Sehingga dengan menggunakan alat ini dapat mengurangi nyeri sinus dan membantu untuk meredakan hidung tersumbat.

Menghirup udara lembab ini dapat menenangkan jaringan yang teriritasi dan pembuluh darah yang membengkak di hidung dan sinus Anda.

Jika Anda mengalami gejala hidung tersumbat, Anda mungkin dapat menggunakan alat ini untuk mengurangi

gejala yang Anda rasakan.

2. Semprotan Salin

Penggunaan semprotan salin dapat meningkatkan kelembaban dan mengurangi peradangan pada hidung sehingga dapat membantu mengatasi hidung yang tersumbat.

Beberapa semprotan saline disertai dengan obat dekongestan, konsultasikan diri Anda ke dokter untuk mendapatkan jenis obat ini.

3. Cuci Hidung

Cuci hidung merupakan cara yang dapat Anda lakukan untuk membersihkan dan melembabkan rongga hidung sehingga metode ini dapat membantu Anda mengatasi hidung tersumbat.

Alat dan bahan yang Anda butuhkan adalah netipot dan larutan salin yang dapat Anda beli di apotek.

Food and Drug Administration (FDA) memperhatikan cara penggunaannya untuk mencegah terjadinya infeksi seperti menggunakan air yang disuling, air steril atau air yang telah direbus dan didinginkan sebelumnya. Pastikan tangan dan alat yang digunakan bersih dan benar – benar kering saat digunakan

Cara menggunakan neti pot:

- Berdiri dan merengkan kepala kearah wastafel
- Tempatkan ujung corong netipot ke salah satu lubang hidung
- Miringkan neti pot sampai air masuk ke saluran hidung Anda
- Setelah air mengalir ke lubang hidung Anda, air akan keluar melalui lubang hidung Anda yang lain dan mengalir ke wastafel.
- Lakukan dalam 1 menit dan lakukan hal yang sama pada lubang hidung satunya.

4. Kompres hangat

Kompres hangat dapat membantu meringankan beberapa gejala hidung tersumbat dengan membuka saluran hidung dari luar.

Untuk membuat kompres hangat, pertama-tama rendam handuk dalam air hangat. Selanjutnya, peras air dari handuk, lalu lipat dan letakkan di atas hidung dan dahi Anda.

Hal ini dapat memberikan rasa nyaman dan membantu meredakan peradangan di lubang hidung. Ulangi ini sesering mungkin.

5. Konsumsi obat

Terdapat beberapa obat yang dapat anda beli langsung di apotek untuk mengurangi gejala hidung tersumbat.

Anda dapat membeli obat-obatan yang memiliki kandungan dekongestan, antihistamin atau anti alergi, obat – obatan ini dapat membantu Anda mengatasi gejala hidung tersumbat.

Apabila keluhan hidung tersumbat sangat berat dan keluhan masih dirasakan setelah 3 hari mengonsumsi obat, Anda dapat melakukan konsultasi ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang lebih tepat.

Referensi :

- Food Drug Administration. Is Rinising Your Sinuses With Neti Pot Safe?
- Helathline (2021). How to Clear a Stuffy Nose
- Verywell health (2022). What to Do About Your Stuffy Nose and Congestion
- WenMD (2022). 5 Ways to Get Rid of a Stuffy Nose