Flu atau alergi begini cara mengatasi hidung tersumbat saat tidur

Keterangan

Flu atau alergi, begini cara mengatasi hidung tersumbat saat tidur, membuat kita gelisah meski mata kita sudah 5 watt alias ngantuk sekali.

Kondisi seperti ini sudah pasti membuat tubuh kita terasa tersiksa mengganggu aktivitas sehari-hari.

Hidung tersumbat saat tidur adalah masalah umum yang dialami oleh banyak orang, terutama pada musim penghujan, flu maupun alergi terhadap hal-hal yang membuat hidung terangsang.

default watermark

Baca juga: Mengganggu aktivitas sehari-hari, begini cara mengatasi hidung tersumbat

Tidak hanya membuat tidur tidak nyenyak saja, tetapi juga bisa menyebabkan sakit kepala dan kelelahan pada pagi hari.

Namun, ada beberapa cara yang dapat membantu mengatasi hidung tersumbat saat tidur.

Berikut ini adalah beberapa tips untuk membantu Anda bernafas lebih mudah saat tidur.

Humidifier

Humidifier adalah alat yang dapat membantu meningkatkan kelembaban udara di kamar tidur.

Dengan menggunakan humidifier, udara akan lebih lembap dan membantu melunakkan lendir pada hidung, sehingga dapat memudahkan pernapasan Anda.

Baca juga: Pembengkakan pada saluran hidung, begini cara mengatasi hidung mampet tidak keluar ingus

Pastikan untuk membersihkan humidifier secara teratur untuk mencegah pertumbuhan bakteri dan jamur.

Nasal spray

Nasal spray adalah obat semprot yang dapat membantu membuka saluran hidung Anda.

Obat semprot ini tersedia di apotek dan dapat dibeli tanpa resep dokter.

Namun, pastikan untuk membaca petunjuk penggunaan dengan teliti dan menghindari penggunaan jangka panjang, karena dapat menyebabkan efek samping.

Baca juga: Tata cara sholat maghrib yang harus dilakukan oleh setiap muslim

Bantal tambahan

Mengangkat kepala saat tidur dapat membantu mengurangi kemungkinan hidung tersumbat.

Coba tambahkan bantal tambahan di bawah kepala Anda untuk meningkatkan posisi kepala saat tidur.

Dengan demikian, saluran udara akan lebih terbuka dan memudahkan pernapasan Anda.

Minyak esensial

Beberapa minyak esensial seperti minyak peppermint atau minyak eucalyptus, dapat membantu meredakan hidung tersumbat.

default watermark

Tetapi pastikan untuk menyebar minyak esensial di sekitar kamar tidur dengan hati-hati dan jangan terlalu banyak, karena bisa menyebabkan iritasi pada kulit.

Baca juga: Panduan dan Cara Mudah Transfer Uang Lewat ATM

Hindari makanan yang memperparah hidung tersumbat

Beberapa makanan seperti produk susu, gula, dan makanan pedas dapat memperparah hidung tersumbat.

Coba hindari makanan-makanan tersebut sebelum tidur dan pilih makanan yang sehat dan ringan.

Mandi air hangat

Mandi dengan air hangat dapat membantu membuka saluran hidung Anda.

Uap air hangat dapat membantu melembapkan hidung dan membantu mengurangi hidung tersumbat.

Olahraga secara teratur

Olahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan kesehatan pernapasan Anda.

Tetapi hindari olahraga terlalu dekat dengan waktu tidur, karena dapat memperparah hidung tersumbat.

Hidung tersumbat saat tidur dapat membuat tidur tidak nyenyak dan menimbulkan ketidaknyamanan.

Namun, dengan beberapa tips di atas, Anda dapat mengatasi hidung tersumbat saat tidur dan tidur lebih nyenyak.

Jangan ragu untuk mencoba beberapa cara tersebut dan temukan cara terbaik yang sesuai dengan Anda.

Simak terus informasi mengenai cara mengatasi hidung tersumbat dengan pijatan, cara mengatasi hidung mampet tapi tidak keluar ingus, cara mengatasi hidung mampet sebelah secara alami, cara meredakan hidung tersumbat secara alami maupun cara mengatasi hidung tersumbat secara cepat di artikel kami berikutnya.

Itulah penjelasan singkat kami mengenai cara mengatasi hidung tersumbat saat tidur, semoga informasi ini bermanfaat bagi kita semua.

Kategori

1. TIPS

Tags

1. cara mengatasi hidung tersumbat
2. hidung tersumbat
3. tips dan cara
4. tips hidung tersumbat

default watermark

Tanggal Dibuat
2 Maret 2023
Penulis
pakguru2022