



Gejala biasa tapi serius, bisa-bisa? begini cara mengatasi hidung tersumbat

## Keterangan

**Gejala biasa tapi serius, bisa-bisa? begini cara mengatasi hidung tersumbat**, agar tidak mengganggu aktivitas kita sehari-hari.

Hidung tersumbat dapat amat sangat mengganggu dan membuat Anda merasa tidak nyaman.

Kondisi ini terjadi ketika saluran hidung tersumbat atau terhambat, biasanya akibat peradangan pada membran mukosa hidung.

**Baca juga:** [Pembengkakan pada saluran hidung, begini cara mengatasi hidung mampet tidak keluar ingus](#)

Hidung tersumbat dapat disebabkan oleh banyak faktor, seperti alergi, infeksi, atau ketidakseimbangan hormon.

## Gejala biasa tapi serius, bisa-bisa? begini cara mengatasi hidung tersumbat

Meski hidung tersumbat biasanya bukan kondisi yang serius, namun dapat membuat Anda sulit bernapas dan tidur.

**Baca juga:** [Mengganggu aktivitas sehari-hari, begini cara mengatasi hidung tersumbat](#)

Berikut adalah beberapa cara untuk mengatasi hidung tersumbat

### Cara mengatasi hidung tersumbat

- Gunakan obat tetes hidung atau semprot hidung.

Obat tetes hidung atau semprot hidung dapat membantu membuka saluran hidung yang tersumbat.

Beberapa obat ini mengandung dekongestan, yang membantu mengurangi pembengkakan di saluran hidung dan memungkinkan udara mengalir lebih lancar.

Akan tetapi penggunaan obat tetes hidung atau semprot hidung harus dibatasi hingga beberapa hari saja, karena penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan efek samping, seperti ketergantungan.

**Baca juga:** [Panduan dan Cara Mudah Transfer Uang Lewat ATM](#)

- Minum banyak air

Dehidrasi dapat membuat saluran hidung lebih kering dan sulit dilewati oleh udara.

Minum banyak air dapat membantu menjaga saluran hidung tetap lembab dan membantu mengurangi hidung tersumbat.

- Humidifier

Humidifier atau alat penguap dapat membantu menjaga kelembaban di dalam ruangan.

Udara yang terlalu kering dapat menyebabkan hidung tersumbat, dan humidifier dapat membantu mengatasi masalah ini.

- Teknik pernapasan

Teknik pernapasan seperti membuka mulut dan menarik napas dalam-dalam atau meniup hidung dengan satu lubang hidung yang tertutup dapat membantu membuka saluran hidung yang tersumbat.

**Baca juga:** [Cara Menjalankan Aplikasi Surat Menyurat Berbasis Web Gratis Terbaru, Download Aplikasinya Disini](#)

- Irigasi hidung

Saline Irigasi hidung dengan saline atau air garam dapat membantu membersihkan lendir dari saluran hidung dan membantu mengurangi peradangan.

Anda dapat membeli irigator hidung atau membuat solusinya sendiri dengan mencampurkan setengah sendok teh garam dalam satu cangkir air matang yang hangat.

- Kurangi paparan alergen

Jika hidung tersumbat disebabkan oleh alergi, menghindari paparan alergen dapat membantu mengurangi gejala.

Cobalah untuk menghindari alergen seperti serbuk sari, bulu hewan, atau debu.

**Baca juga:** [Cara Membersihkan Sisa Aplikasi yang Sudah di Uninstall](#)

- Tidur dengan kepala lebih tinggi dari tubuh

Tidur dengan kepala sedikit lebih tinggi dari tubuh, dapat membantu mengurangi pembengkakan di saluran hidung dan membantu Anda bernapas lebih lancar.

Jika gejala terus berlanjut atau semakin buruk, segera konsultasikan ke dokter untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.

Terlebih jika gejala hidung tersumbat disertai dengan demam, sakit kepala, atau gejala lain yang mengkhawatirkan.

**Baca juga: [Tips dan Cara Mudah Membuat Klepon Gula Merah, Enak dan Maknyus](#)**

### **Cara mengatasi hidung tersumbat**

Selain penjelasan diatas, ada beberapa hal yang harus dihindari saat mengatasi hidung tersumbat, yaitu menggunakan obat tetes hidung atau semprot hidung secara berlebihan atau terlalu lama.

Menghirup uap panas yang terlalu panas, atau menggunakan benda asing untuk membersihkan saluran hidung seperti cotton bud atau jari.

Ingat pencegahan lebih baik daripada mengobati.

Anda dapat menghindari hidung tersumbat dengan menjaga kebersihan lingkungan seperti mencuci tangan secara teratur, menghindari paparan asap rokok atau bahan kimia lain yang beracun.

Selain itu menjaga kesehatan secara umum dengan cara olahraga teratur, tidur yang cukup, dan mengonsumsi makanan yang sehat.

**Baca juga: [Tips Sebelum Anda Terkena Ginjal, Perbanyak Minum Air Putih ya!](#)**

Jika gejala terus berlanjut atau semakin buruk, segera konsultasikan dengan dokter.

Selalu ingat untuk menghindari hal-hal yang dapat memperburuk kondisi hidung tersumbat dan menjaga kesehatan secara umum untuk mencegah terjadinya hidung tersumbat.

Selain itu, penting juga untuk mengenali faktor pencetus yang dapat memicu hidung tersumbat.

Jika hidung tersumbat disebabkan oleh alergi, usahakan untuk menghindari alergen tersebut, seperti serbuk sari, debu, atau bulu hewan.

Jika hidung tersumbat disebabkan oleh cuaca yang dingin dan kering, cobalah untuk menggunakan masker hidung dan menghindari lingkungan yang terlalu kering.

Jangan lupa untuk memperhatikan gaya hidup yang sehat, seperti menghindari stres dan menjaga kebersihan diri.

**Baca juga: [Cara Membuat KTP 2021 Terbaru, Ini Syaratnya](#)**

Hal ini dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga tubuh lebih tahan terhadap

infeksi dan penyakit yang dapat menyebabkan hidung tersumbat.

Terakhir, jika hidung tersumbat disertai dengan gejala yang mengkhawatirkan atau tidak kunjung membaik, segera konsultasikan dengan dokter.

Dokter akan dapat memberikan diagnosis yang akurat dan memberikan pengobatan yang sesuai untuk mengatasi hidung tersumbat Anda.

## Kesimpulan

Mengatasi hidung tersumbat dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti menggunakan obat tetes hidung atau semprot hidung, minum banyak air, menggunakan humidifier, teknik pernapasan, irigasi hidung dengan saline, mengurangi paparan alergen, dan tidur dengan kepala lebih tinggi dari tubuh.

Selalu ingat untuk mencegah terjadinya hidung tersumbat dengan menjaga kebersihan lingkungan, mencuci tangan secara teratur, menghindari paparan asap rokok atau bahan kimia yang beracun, dan menjaga kesehatan secara umum.

Hidung tersumbat dapat diatasi dengan berbagai cara, namun tergantung pada penyebabnya.

Itulah sedikit informasi dari kami mengenai Gejala biasa tapi serius, bisa-bisa? begini cara mengatasi hidung tersumbat, semoga bermanfaat.\*\*\*

## Kategori

1. TIPS

## Tags

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

## Tanggal Dibuat

15 Maret 2023

## Penulis

pakguru2022