



Mengganggu aktivitas sehari-hari, begini cara mengatasi hidung tersumbat

## Keterangan

**Mengganggu aktivitas sehari-hari, begini cara mengatasi hidung tersumbat.** Hidung tersumbat atau rhinitis adalah kondisi yang umum terjadi dan bisa sangat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Biasanya, penyebab hidung tersumbat adalah infeksi virus seperti flu, alergi, atau perubahan cuaca. Gejalanya bisa berupa hidung meler, hidung tersumbat, bersin-bersin, dan sakit kepala ringan.

Namun, jangan khawatir karena ada beberapa cara mengatasi hidung tersumbat yang bisa Anda lakukan di rumah, seperti cara mengatasi hidung tersumbat dengan pijatan, cara mengatasi hidung tersumbat saat tidur secara alami, maupun cara mengatasi hidung tersumbat dengan minyak kayu putih.

Baca juga: [KTP Anda Hilang? Begini Cara Mengurusnya, Gratis](#)

**Mengganggu aktivitas sehari-hari, begini cara mengatasi hidung tersumbat**

Berikut adalah beberapa tips yang bisa membantu Anda meredakan hidung tersumbat:

### Cara mengatasi hidung tersumbat

#### Mandi air hangat atau berendam air hangat

Mandi air hangat atau berendam air hangat bisa membantu membuka saluran udara di hidung dan meredakan hidung tersumbat.

Uap air hangat dapat membantu melembapkan saluran udara yang kering dan meredakan peradangan yang menyebabkan hidung tersumbat. Namun, hindari menggunakan air terlalu panas karena dapat menyebabkan iritasi kulit.

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

## Minum air yang cukup

Minum air yang cukup sangat penting untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi dan membantu mengencerkan lendir pada saluran udara.

Jika tubuh terhidrasi dengan baik, maka lendir di saluran udara akan lebih mudah keluar.

## Gunakan humidifier atau penguap udara

Humidifier atau penguap udara adalah perangkat yang digunakan untuk meningkatkan kelembapan udara di dalam ruangan. Kelembapan yang cukup dapat membantu melembapkan saluran udara dan mencegah hidung tersumbat.

## Menghirup uap air panas

Menghirup uap air panas dapat membantu membuka saluran udara dan meredakan hidung tersumbat. Cara ini dapat dilakukan dengan cara merebus air dan menghirup uap airnya.

Anda juga bisa menambahkan beberapa tetes minyak esensial seperti minyak kayu putih atau minyak eukaliptus ke dalam air rebusan untuk memberikan efek lebih meredakan.

**Baca juga: [5 Makanan Terbaik Dikonsumsi Setelah Vaksin Covid-19](#)**

## Menjaga kebersihan hidung

Menjaga kebersihan hidung juga sangat penting untuk mencegah hidung tersumbat. Membersihkan hidung dengan cara membasuhnya dengan air atau menggunakan cairan khusus seperti *saline spray* dapat membantu membersihkan lendir atau debu yang menumpuk di dalam hidung.

## Mengonsumsi makanan yang sehat

Mengonsumsi makanan yang sehat seperti buah-buahan dan sayuran segar dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi risiko terkena infeksi virus atau alergi.

## Hindari merokok atau terpapar asap rokok

Merokok atau terpapar asap rokok dapat menyebabkan iritasi pada saluran udara dan menyebabkan hidung tersumbat. Hindari merokok atau terpapar asap rokok untuk mengurangi risiko terkena hidung tersumbat.

## Menggunakan obat-obatan

Jika hidung tersumbat tidak kunjung mereda, Anda bisa menggunakan obat-obatan seperti halnya dekongestan dan lain sebagainya.

Ikuti terus informasi mengenai cara mengatasi hidung mampet tapi tidak keluar ingus, mengatasi hidung tersumbat saat tidur, cara mengatasi hidung mampet sebelah secara alami, cara meredakan hidung tersumbat secara alami, dan cara mengatasi hidung tersumbat dan perih di artikel kami berikutnya.

Itulah penjelasan singkat kami mengenai cara mengatasi hidung tersumbat, semoga bermanfaat.

### **Kategori**

1. TIPS

### **Tags**

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

### **Tanggal Dibuat**

27 Februari 2023

### **Penulis**

pakguru2022

default watermark