tersebut ke dalam 1 gelas (250 ml) air hangat. Setelah dingin, tuangian larutan air garam dan baking soda ke dalam neti pot, lalu biias hidung anda.

Metode ini terbukti murah dan aman untuk meredakan gejala sinusitis. Selain itu, mempiias hidung dengan larutan air garam juga dapat mengencerkan lendir serta membersihkan rongga sinus dan hidung dari debu, kuman, dan virus.



4. **Menghentikan kebiasaan merokok dan menghindari paparan asap rokok**
Kebiasaan merokok dan peparan asap rokok dapat memperparah gejala alergi dan sinusitis, seperti mata samakin berair dan hidungpun menjadi semakin gatal atau tersumbat.



5. **Mengonsumsi obat-obatan**
Gejala pllak, batuk, dan hidung gatal atau berair karena alergi terkadang periu diobati dengan obat-obatan, seperti Antihistamin atau Dekongestan. Sementara itu, untuk mengobati sinusitis yang disebabkan olah infeksi bakteri, anda membutuhkan antibiotik sesual resep dokter.

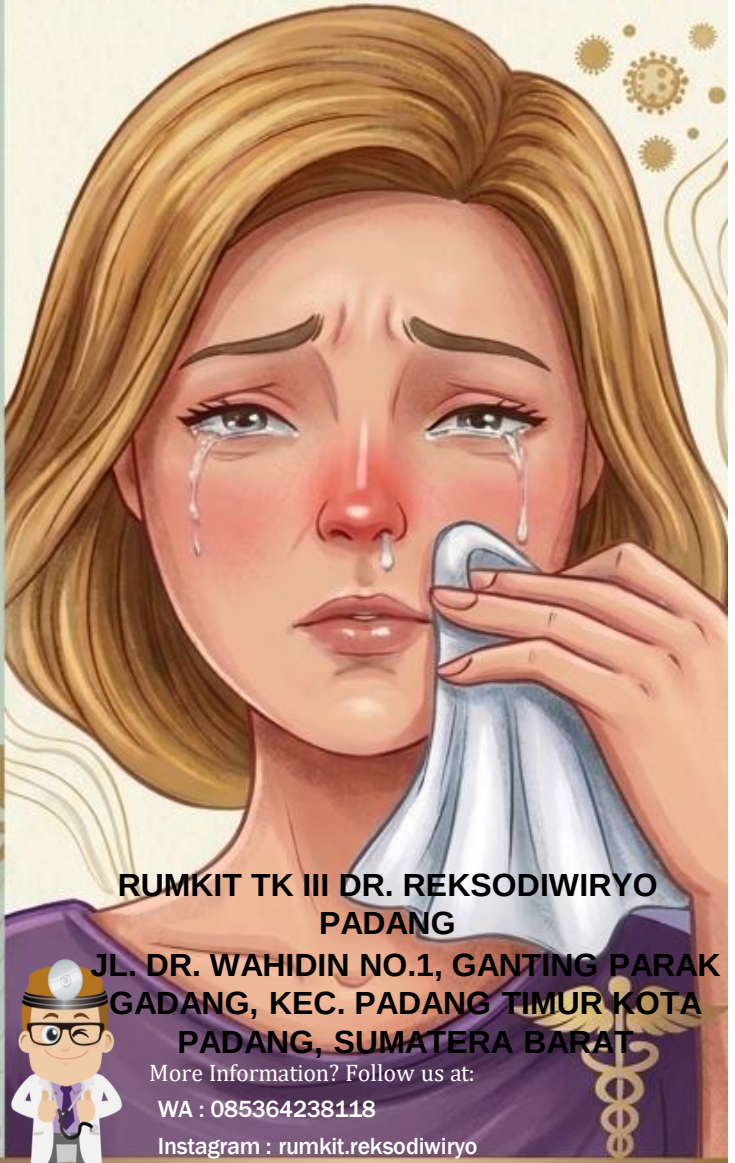
Apabila sinusitis karena alergi tidak bisa ditangani dengan pemberian obat-obatan atau langkah lainnya, tindakan operasi mungkin bisa menjadi pillhan. Salah satu metode operasi yang bisa dilakukan untuk mengatasi sinusitis adalah operasi endoskopi. Metode ini umumnya juga dilakukan lika infeksi sinus sudah menyebar ke mata, wajah, atau otak, dan bila sudah menyebabkan masalah lain, seperti polip hidung.

Jika tidak segera ditangani dengan balk, alergi dapat memicu sinusitis jangka panjang atau kronis. Sinusitis disebut kronis jika sudah berlangsung selama lebih dan 12 minggu.

Oleh karena itu, jika Anda menderita alergi hingga menyebankan muncuinya sinusitis, janganlah ragu untuk pergi ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.



ALERGI DAPAT MEMICU SINUSITIS



RUMKIT TK III DR. REKSODIWIRYO PADANG
JL. DR. WAHIDIN NO.1, GANTING PARAK GADANG, KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG, SUMATERA BARAT
More Information? Follow us at:
WA : 085364238118
Instagram : rumkit.reksodiwiryo

Hubungan alergi dan sinusitis

Alergi dan sinusitis adalah kondisi yang berhubungan erat satu sama lain. Pada sebagian orang, reaksi alergi tidak hanya menimbulkan keluhan gatal-gatal di kulit, tetapi juga batuk dan pilek. Keluhan ini bisa lebih parah pada orang yang juga memiliki riwayat sinusitis.

Reaksi alergi terjadi ketika sistem imunitas tubuh bereaksi secara berlehihan terhadap benda atau zat tertentu yang dianggap berbahaya, padahal sebeharnya tidak.

Ketika mengalami reaksi alergi, tubuh akan mengalami berbagai gejala, seperti gatal-gatal, batuk, dan sering bersin. Alergi juga bisa menyebabkan pilek dan meningkatkan risiko terjadinya sinusitis.

Dari alergi menjadi sinusitis

Sinus adalah rongga yang terdapat di dalam tengkorak dan tertutup oleh laringan otot, kulit, dan lemak pada wajah. Rongga sinus terletak di belakang dahi, tulang pipi, batang hidung, dan antara kedua mata.

Ketika reaksi alergi muncul, saluran hidung dan dinding rongga sinus akan mengaiami pembengkakan dan menghasilkan lebih banyak lendir. Jika lendir ini tidak bisa dikeluarkan, rongga sinus akan tersumbat karena lendir yang menumpuk dan terperangkap di dalamnya.

Hai ini bisa membuat tongga sinus menjadi tempat yang cocok bagi banyak mikroorganisme, seperti bakteri dan virus, untuk berkembang biak dan menimbulkan sinusitis.

Ketika mengalami sinusitis, seseorang bisa merasakan berbagai gejala berikut ini :

- Rasa sakit dan tertekan pada wajah, terutama di sekitar hidung, mata, dahi, dan pipi
- Sakit gigi atau telinga
- Pusing
- Sakit kepala
- Hidung tersumbat atau pilek
- Batuk
- Demam
- Kelelahan
- Bau mulut

Cara menangani sinusitis akibat alergi

Berikut ini adalah berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi sinusitis akibat alergi :

1. **Menghindari faktor pemicu alergi**
   Alergi udak bisa disembuhkan, tapi gejalanya bisa dicegah agar tidak sering muncul. Cara terbaik untuk mencegah munculnya reaksi alergi adalah dengan mengenal dan menghindari faktor pemicu alergi, misalnya debu, serbuk sari, bulu hewan peliharaan, atau asap rokok.

   Alergi juga bisa disebabkan oleh hal lain, seperti stres, suhu udara dingin, serta makanan tertentu, seperti susu, ikan, telur, dan kacang.



2. **Menghirup uap panas**
   Untuk mengatasi gejala hidung tersumbat atau pilek karena alergi, anda bisa meletakkan mangkuk atau baskom berisi air hangat di bawah kepala, lalu tutup kepala anda dengan handuk dan hiruplah uap dan ari hangat tersebut.

   Cara sederhana ini bisa mengencerkan lendir pada hidung sehingga lebih mudah dikeluarkan. Dengan demilkan, rongga hidung dan sinus pun lebih bersih dan terasa lega.



3. **Membersihkan hidung dengan larutan air garam**
   Campurkan 2-3 sendok teh garam dengan 1 sendok teh baking soda. Selanjutnya, tuang campuran