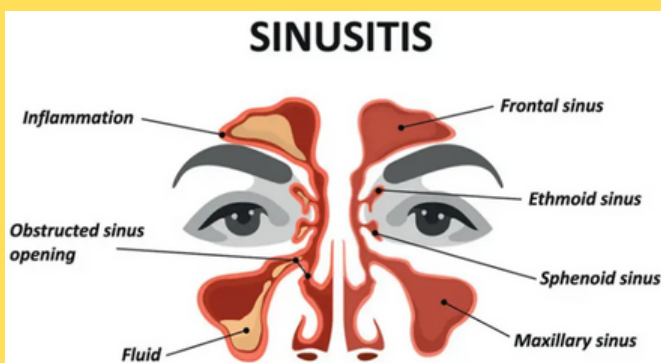


## Peradangan Hidung dan Sinus

### Apa itu Sinusitis?

Sinus merupakan rongga kecil yang terhubung melalui saluran udara di dalam tulang tengkorak. Secara alami, sinus memang menghasilkan lendir, fungsinya yaitu menyaring bakteri serta partikel lain dalam udara yang dihirup. Selain itu, sinus juga memiliki fungsi sebagai organ tubuh yang turut membantu mengendalikan suhu serta kelembapan udara yang dihirup.

Apabila terjadi peradangan, sinus akan memproduksi lendir berlebih. Kondisi ini biasa dikenal dengan istilah sinusitis. Ya, sinusitis adalah kondisi peradangan pada rongga sinus yang menyebabkan penyumbatan di saluran udara tersebut.



Rongga kecilnya terletak di beberapa daerah, yaitu belakang tulang dahi, belakang mata, bagian dalam dari struktur tulang pipi, dan kedua sisi batang hidung. Karena itulah, penderita sinusitis seringkali merasa sakit kepala.

## Penyebab Sinusitis

Penyebab sinusitis adalah alergi atau infeksi mikroba, seperti bakteri dan virus, yang terjadi di sekitar rongga kecil tersebut. Karena itu, sinus akan memproduksi lendir dalam jumlah yang sangat banyak sehingga mengakibatkan penyumbatan.

Selain itu, sinusitis juga bisa jadi diakibatkan oleh gangguan saluran pernapasan lain terutama di sekitar hidung, seperti polip hidung, tulang hidung bengkok, dan lain sebagainya.



## Gejala Sinusitis

- Nyeri pada bagian wajah, terutama saat sedang menunduk.
- Terjadi penyumbatan di hidung, sehingga penderitanya kesulitan bernapas.
- Adanya tekanan pada telinga.
- Bau napas tidak sedap.
- Demam.
- Keluar cairan kental berwarna kuning kehijauan dari hidung.
- Indra penciuman terganggu.

## Perawatan Sinusitis yang Mandiri

Apabila mengalami sinusitis yang cenderung ringan, penderita bisa meredakan rasa nyerinya secara mandiri melalui beberapa cara, yaitu:

- Kompres hangat pada area sekitar hidung dan sinus.
- Minum air hangat.
- Hindari pemicu alergi, seperti asap rokok, mengonsumsi minuman beralkohol, dan lain-lain.
- Menjaga udara di sekitar agar tetap lembap, salah satunya dengan menggunakan pelembap ruangan (humidifier).
- Menghirup uap hangat. Caranya, tempatkan air hangat dalam mangkuk besar, kemudian hirup uap yang dikeluarkan dari air tersebut secara perlahan.
- Menggunakan semprotan dekongestan yang dijual di apotek. Namun, penggunaan semprotan dekongestan ini perlu dibatasi dalam jangka waktu pendek saja, yaitu di bawah 1 minggu.
- Perlu diingat, perawatan mandiri untuk sinusitis adalah hal yang hanya dapat dilakukan untuk meredakan rasa nyerinya saja, bukan mengobati. Apabila gejalanya tidak kunjung reda, penderita disarankan untuk segera mendatangi dokter supaya mendapatkan penanganan secara medis.



## Cara Menyembuhkan Sinusitis

Cara mengobati sinusitis yang akan dilakukan oleh dokter sangat beragam, tergantung dari tingkat keparahannya. Beberapa cara menyembuhkan sinusitis adalah sebagai berikut:

- Peradangan sinus yang ringan akan ditangani oleh dokter dengan mencuci hidungnya menggunakan dekongestan atau semprotan saline, yaitu obat sinusitis untuk mengurangi peradangan dan hidung mampet.
- Atau, dokter juga bisa menggunakan obat sinusitis lainnya seperti kortikosteroid untuk mengurangi pembengkakan dalam hidung. Penggunaan kortikosteroid juga dengan cara disemprot.
- Bagi penderita sinusitis berat akan dokter tangani dengan meresepkan obat antibiotik. Obat tersebut biasanya perlu dikonsumsi selama kurang lebih 10 hingga 14 hari sampai gejalanya menghilang.
- Jika pembengkakan sinus sudah sangat parah, dokter mungkin akan mengambil tindakan operasi.

## Cara Mencegah Sinusitis

Anda dapat mencegah sinusitis dengan cara:

- Tidak merokok, baik secara aktif maupun pasif
- Menjaga kebersihan tangan, terutama saat musim pilek dan flu
- Menghindari kontak erat dengan penderita infeksi saluran napas atas atau pilek
- Menyadari alergi yang diderita dan menghindari pemicunya
- Memperoleh vaksinasi flu dan pneumokokus