



Tips Sederhana Untuk Common Cold

Common cold adalah infeksi saluran nafas yang menjadi ancaman menyiksa di tengah cuaca yang sering tak menentu seperti sekarang ini. Selain radang tenggorokan yang disertai rasa gatal dan sakit saat menelan, common cold biasanya juga ditandai hidung berlendir dan tersumbat, demam, badan pegal-pegal serta nyeri otot. Berikut disampaikan beberapa cara praktis yang dapat diterapkan untuk menghilangkan keluhan akibat common cold menurut Charles B. Inlander, presiden dari The People's Medical Society.

1. Tiup dengan hidung

Hidung tersumbat sangat menyiksa. Rasanya pasti ingin selalu membuat tekanan di hidung, seperti gerakan menarik ingus. Sesaat mungkin terasa plong, tapi aktivitas ini ternyata justru memperburuk sakit dan berisiko membuat lendir masuk ke paru-paru lalu memicu infeksi. Lebih baik, buat tekanan keluar seperti gerakan meniup dengan hidung agar ingus keluar. Tekan satu lubang hidung lalu tiup sisi satunya hingga ingus bersih. Lakukan bergantian.

2. Beristirahat

Common cold menyerang saat daya tahan tubuh lemah. Karenanya, istirahat menjadi salah satu elemen penyembuhan penting karena akan mengembalikan sistem kekebalan tubuh. Selain mempercepat penyembuhan, berbaring atau tidur di balik selimut cukup membantu menyegarkan tubuh yang mulanya lemas.

3. Kumur

Untuk melegakan tenggorokan, coba berkumur dengan air hangat yang dicampur berbagai ramuan herbal atau rempah. Misalkan dengan menambahkan garam mineral, teh raspberry, cuka apel, jahe, dan kunyit. Lakukan empat kali sehari.

4. Minum cairan hangat

Cairan hangat cukup membantu meredakan hidung tersumbat, membantu mencegah dehidrasi, dan dapat menenangkan membran hidung dan tenggorokan yang mengalami peradangan. Uap yang dirilis minuman hangat membantu mengencerkan lendir sehingga mudah dikeluarkan.

5. Penguapan

Salah satu cara tradisional untuk mencegah dan mengatasi common cold adalah dengan penguapan atau steam. Masukkan air panas ke baskom lalu dekatkan wajah sambil memerangkap uap dengan handuk yang tersampir di kepala. Agar hasilnya lebih efektif, campur dengan rempah yang melegakan hidung dan tenggorokan, seperti minyak ekaliptus, kunyit, dan jahe.

6. Hirup mentol

Oleskan balsam, minyak kayu putih atau salep bermentol di dekat lubang hidung. Selain membuat plong hidung yang tersumbat, ini juga membantu mencegah iritasi kulit di sekitar lubang hidung.

7. Bantal tinggi ketika tidur

Usahakan selalu menjaga kepala dalam posisi lebih tinggi dari bagian dada. Ini untuk mengurangi pembentukan lendir. Cara terbaik adalah tidur dengan bantal dobel dan wajah menghadap langit-langit.

8. Hirup bawang

Mencium potongan bawang cukup efektif untuk mengatasi hidung tersumbat. Bawang bertindak sebagai katalis untuk mengeluarkan cairan dan membersihkan hidung. Dekatkan potongan bawang di bawah hidung selama sekitar lima menit.

9. Makanan pedas

Bahan kimia Capsaicin yang ditemukan dalam lada atau cabai dapat membantu membersihkan rongga hidung. Saat common cold menyerang, coba santap sup hangat dengan taburan lada, atau makanan mengandung kuah pedas.

Penulis

dr. Gina Anindyajati
g.anindyajati@angsamerah.com