

Opsi judul:

- 1. Kenali Penyebab Batuk dan Perawatannya agar Bisa Sembuh Lebih Cepat**
- 2. Mengetahui Penyebab Batuk Berikut Bisa Memudahkan dalam Perawatan dan Penyembuhan Batuk**
- 3. Batuk: Apa Penyebabnya dan Bagaimana Merawatnya?**

Batuk pilek umumnya disebabkan oleh infeksi virus dan dapat sembuh dengan sendirinya dalam waktu 1 minggu. Meski begitu, batuk pilek terkadang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Para ahli mengatakan, lebih dari 30 juta kunjungan pada dalam setahun karena batuk. Lalu bagaimana cara mengobati batuk yang mengganggu? Langkah pertama yaitu mengetahui penyebab batuk dan perhatikan beberapa tips di bawah ini!

Penyebab Batuk

Sebenarnya batuk juga baik untuk kesehatan tubuh. Penyakit ini dapat mengeluarkan kotoran dari paru-paru dan tenggorokan. Nah, umumnya virus menjadi penyebab utama Anda terkena batuk dan flu. Lalu apa saja sih penyebab batuk selain karena virus?

1. Alergi dan asma. Memiliki alergi terhadap sesuatu disertai asma dapat menyebabkan paru-paru bereaksi berlebihan dan kemudian menyebabkan batuk.
2. Iritasi. Selain alergi, udara dingin, asap rokok atau bau parfum yang kuat juga dapat memicu timbulnya penyakit ini.
3. *Postnasal Drip* (Ingus). Ketika hidung tersumbat, lendir akan menetes dari hidung ke tenggorokan sehingga membuat batuk. Postnasal drip bisa disebabkan karena pilek, infeksi sinus, alergi dan masalah lainnya.
4. Asam Lambung. Penyebab batuk lainnya bisa dikarenakan Anda mengalami sakit maag. Asam lambung yang kembali ke tenggorokan dapat mengiritasi tenggorokan dan membuat Anda batuk.
5. Penyebab lainnya. Penyebab batuk lainnya bisa disebabkan karena peradangan paru-paru, *sleep apnea*, dan dipicu oleh efek samping obat.

Cara Mengobati Batuk

Salah satu cara agar batuk cepat sembuh adalah dengan mencari tahu terlebih dahulu apa penyebab batuk yang Anda alami. Lalu kemudian Anda bisa mengikuti cara dibawah ini!

1. Obat-obatan. Hal pertama yang bisa Anda lakukan yaitu meminum obat. Obat batuk yang dijual bebas di pasaran dapat membantu meringankan batuk.
2. Pengobatan rumah. Perawatan batuk yang kedua yaitu dengan membuat obat herbal dari bahan rumahan. Anda dapat meminum air hangat, menghirup udara

yang hangat, lembab dan meminum obat batuk. Anda juga bisa menambahkan sesendok madu pada teh panas.

3. Menghindari pemicu batuk. Jika Anda memiliki alergi atau asma, hindari pemicu alergi tersebut. Jauhkan hewan peliharaan dari kamar tidur Anda. Gunakan AC untuk menyaring udara yang tidak sehat. Dengan menjauhi hal-hal yang dapat memicu batuk, Anda pun akan mulai merasa lebih baik.
4. Perawatan untuk masalah lain. Batuk yang dipicu oleh asma, refluks asam, sleep apnea, dan kondisi medis lainnya memerlukan perawatan khusus seperti obat-obatan.
5. Waktu. Umumnya virus merupakan penyebab batuk yang paling biasa terjadi. Terkadang, batuk bisa bertahan beberapa minggu atau bahkan berbulan-bulan setelah virus hilang. Namun, seiring berjalannya waktu batuk pun akan sembuh.

Kapan Waktu yang Tepat Pergi Ke Dokter?

Setelah mengetahui penyebab dan bagaimana perawatan batuk agar cepat sembuh, Anda tetap harus berkonsultasi ke dokter. Tujuannya, mendapatkan penanganan lebih tepat dan cepat. Waktu yang tepat untuk pergi ke dokter adalah jika batuk Anda tidak membaik setelah 1 minggu.

Anda juga harus segera membuat janji dengan dokter jika batuk mengganggu kehidupan sehari-hari atau jika Anda mengalami gejala seperti: sulit bernapas, sakit dada, sakit maag, batuk darah, demam, berkeringat di malam hari dan kesulitan tidur.