

Opsi judul:

- 1. Penyebab dan Tips Meredakan Batuk Secara Efektif**
- 2. Cara Meredakan Batuk Dilihat dari Penyebabnya**
- 3. Tips Meredakan Batuk Berdahak, Kering hingga Alergi**

Batuk bisa terjadi karena ada sesuatu yang mengganggu tenggorokan, seperti debu, minuman dingin dan makanan berminyak. Umumnya batuk pilek akan hilang dengan sendirinya. Namun, bila batuk tak kunjung sembuh, Anda perlu mengobati penyebabnya. Nah, berikut ini tips meredakan batuk yang perlu Anda tahu!

***Home Treatment*/Perawatan Rumahan**

Untuk meredakan batuk, Anda bisa menggunakan bahan-bahan yang ada di sekitar rumah. Anda bisa memulai dengan meminum banyak cairan. Selain itu bias gunakan *humidifier* dalam ruangan Anda untuk menenangkan tenggorokan yang teriritasi dan mengendurkan lendir.

Anda juga bisa menaruh kepala Anda di atas bantal tambahan di malam hari dan meminum madu sebelum tidur. Studi menunjukkan sesuatu yang manis dapat membantu meredakan batuk. Akan tetapi Jangan berikan madu kepada anak-anak di bawah 12 bulan ya!

Meredakan Batuk Berdahak

Jika Anda mengalami batuk berdahak dan sulit mengeluarkan lendir; atau jika lendir kental. Carilah obat yang mengandung “ekspektoran.” Ekspektoran dipercaya dapat mengendurkan lendir dan membantu Anda menyingkirkannya.

Jika Anda memiliki *post-nasal drip* dengan banyak lendir encer, sebaiknya Anda meminum obat seperti *Sudafed (pseudoephedrine)*. Jika Anda mengalami batuk demam atau sesak napas segera hubungi dokter.

Meredakan Batuk Kering

Berbeda dengan batuk berdahak, umumnya batuk kering dapat membuat tenggorokan terasa sakit. Batuk kering bisa disertai flu atau pilek dan disebabkan oleh udara yang kering. Jika Anda mengalaminya, sebaiknya minumlah obat pereda batuk. Obat tersebut bisa menghentikan rasa gatal di belakang tenggorokan dan membuat batuk sedikit mereda.

Apakah Antibiotik dapat Menyembuhkan Batuk?

Tidak selalu demikian, karena sebagian besar batuk disebabkan oleh infeksi virus seperti pilek atau flu, dan akan membaik dalam seminggu. Antibiotik hanya berfungsi

pada infeksi yang disebabkan oleh bakteri. Jika batuk Anda tidak membaik setelah satu minggu, temui dokter untuk memastikan penyebabnya bukan penyakit bakterial, seperti infeksi sinus atau pneumonia. Jika ya, Anda mungkin memerlukan antibiotik.

Batuk dari Alergi dan Asma

Alergi juga bisa menyebabkan bersin, batuk atau keduanya. Jika Anda mengalami kondisi tersebut, obat *antihistamin* dapat membantu meredakan batuk Anda. Jika saat batuk napas Anda terdengar seperti bersiul (tersedat-sedat), mungkin Anda terkena asma dan segeralah pergi ke dokter.

Penyebab Batuk Lainnya

Apabila batuk tidak kunjung sembuh dan berlangsung lebih dari 8 minggu, sejumlah hal bisa saja terjadi. Batuk tersebut dapat disebabkan oleh *refluks asam* atau penyakit *gastroesophageal reflux*. Batuk bisa juga menjadi efek samping dari *inhibitor ACE*, sejenis obat tekanan darah. Batuk juga bisa juga menjadi gejala batuk rejan dan bahkan gagal jantung.

Kapan Waktu yang Tepat Pergi Ke Dokter?

Apabila Anda mengalami batuk yang tidak kunjung sembuh, bahkan sampai berbulan-bulan serta memiliki gejala di bawah ini, sebaiknya segera konsultasikan ke dokter Anda:

- Batuk dengan banyak lendir.
- Lendir berdarah.
- Napas tersengal-sengal atau sesak napas.
- Mengalami demam yang tidak hilang setelah 3 hari.
- Merasa kedinginan atau batuk di malam hari.
- Masih batuk setelah 7 hari, tanpa membaik.

Nah, jika Anda mengalami gejala seperti disebutkan di atas, segera kunjungi dokter dan dapatkan penanganan secepatnya.