

Opsi Judul:

- 1. 8 Tips Tidur Nyenyak Saat Pilek yang Harus Anda Ketahui!**
- 2. Nikmati Tidur Nyenyak Saat Pilek dengan 8 Cara Berikut**
- 3. Ingin Tetap Tidur Nyenyak Saat Pilek? Ikuti Tips Ini**

Batuk-batuk, hidung tersumbat, ingus yang mengganggu dan kepala pening merupakan tanda-tanda umum pilek. Kondisi tersebut membuat Anda kesulitan untuk tidur nyenyak. Hal-hal tersebut tentu saja sangat mengganggu kualitas tidur dan memperlambat waktu pemulihan. Oleh karena itu perhatikan 8 tips tidur nyenyak saat pilek di bawah ini!

Mandi Air Hangat

Saat Anda kedinginan, rongga hidung akan dipenuhi lendir yang membuat Anda sulit bernapas. Akibatnya, Anda sulit untuk tidur nyenyak. Jacques Carter, MD menyatakan bahwa uap air hangat akan membantu membersihkan rongga hidung. Sehingga uap dapat meredakan hidung tersumbat dan memperlancar pernapasan.

Membasahi Tenggorokan

Saat pilek, kebanyakan dari kita akan mengalami sakit tenggorokan. Oleh karena itu, sebaiknya Anda meminum teh panas, kopi tanpa kafein dan madu untuk meredakan sakit tenggorokan. Secangkir teh, kopi atau madu sebelum tidur akan membantu Anda tidur nyenyak saat pilek.

Berkumur dengan Air Garam

Ketika Anda pilek dan mengalami gangguan tidur, Anda bisa mencoba berkumur dengan air garam. Air garam dipercaya dapat menarik lendir, membuat saluran napas lega dan meredakan sakit tenggorokan.

Selain berkumur, Anda juga bisa menggunakan botol semprot untuk membantu membersihkan lendir di dalam hidung.

Menggunakan Vapor

Cara lain agar dapat tidur nyenyak saat pilek yaitu menggunakan vapor. Anda bisa menggosokkannya ke dada dan leher. Oleskan juga vapor di bawah hidung. Dengan begitu pernapasan akan semakin lega dan mengurangi intensitas batuk. Sehingga Anda bisa beristirahat dengan tenang.

Membuat Udara tetap Lembab dan Segar

Menurut Carter, *humidifier* dapat membantu Anda bernapas lebih mudah ketika Anda mengalami demam. Selain itu *humidifier* juga akan membuat tenggorokan tidak kering saat tidur, terutama jika Anda mengalami sesak dan harus bernapas melalui mulut.

Mengelola Batuk

Batuk seringkali mengganggu kualitas tidur Anda. Oleh karena itu, Anda bisa meminum obat penekan batuk. Obat tersebut akan membantu Anda tidur nyenyak sepanjang malam selama 12 jam. Namun, sebaiknya Anda menghindari *dekongestan* di malam hari karena dapat mengakibatkan gelisah dan justru akan mengganggu tidur Anda.

Tempat Tidur yang Nyaman

Ketika sedang sakit, tempat tidur yang nyaman, selimut hangat, kamar yang tenang dan gelap akan membantu Anda tidur. Seperti biasa, hindari menonton TV di malam hari, jauhkan dari komputer atau ponsel dan usahakan untuk tidak minum minuman berkafein setelah jam 3 sore.

Jangan lupa untuk menyimpan secangkir air dingin di samping tempat tidur jika sewaktu-waktu Anda mengalami sakit tenggorokan. Tambahkan juga bantal ekstra sehingga kepala Anda lebih tinggi dari biasanya. Hal tersebut dapat membantu mengurangi tekanan sinus dan membuatnya lebih mudah untuk bernafas.

Menghirup Uap Sup

Tips terakhir agar tidur nyenyak saat pilek yaitu menghirup uap sup. Uap dari sup ayam merupakan obat rumah terbaik. Seperti halnya mandi air panas, uap dari sup juga dapat membantu membersihkan rongga hidung dari lendir yang mengganggu pernafasan.

Para ahli memang belum sepenuhnya memahami cara kerja sup ayam sebagai obat. Namun, uap sup ayam dipercaya dapat mengurangi peradangan di saluran udara bagian atas.