

### **Opsi judul:**

- 1. Tips Meredakan Batuk di Malam Hari**
- 2. Cara Meredakan Batuk di Malam Hari**
- 3. 7 Cara Meredakan Batuk di Malam Hari agar Tidur Tetap Nyenyak**

Batuk yang diderita pada malam hari memang bisa menjadi penghambat saat tidur. Untuk itulah agar bisa menekan dorongan agar tidak batuk, Anda perlu menenangkan tenggorokan dan saluran udara yang terlalu sensitif. Berikut beberapa tips jitu untuk meredakan batuk di malam hari yang perlu Anda ketahui.

### **Minum teh herbal dengan madu**

Untuk meredakan batuk di malam hari, Anda bisa mengonsumsi teh herbal sebelum tidur. Seorang kepala petugas medis dari Asosiasi Lung, Norman H. Edelman, MD berujar setiap cairan hangat yang diminum bisa mencegah lendir di area saluran pernapasan. Saat meminum teh herbalnya Anda juga bisa menambahkan sedikit madu.

### **Tidur dengan menyandarkan kepala di atas beberapa bantal**

Saat batuk menyerang di malam hari, gravitasi adalah salah satu musuh terbesar Anda. Semua lendir yang coba ditekan dan iritasi tenggorokan akan membuat Anda kesulitan bernapas. Oleh karena itu, cobalah untuk melawan gravitasi dengan menyandarkan kepala pada beberapa bantal ketika tidur.

Selain menggunakan bantal, Anda juga bisa menggunakan balok kayu tepat di bawah kepala tempat tidur untuk menaikkan tingginya sekitar 4 inci. Dengan sudut tersebut, asam di perut akan tersimpan selama tidur, di mana mereka dapat mengiritasi tenggorokan Anda.

### **Bagi penderita asma gunakan uap dengan hati-hati**

Saluran udara yang kering memang bisa membuat kondisi batuk menjadi semakin parah. Tak jarang, Anda sering mengakalinya dengan mandi menggunakan air hangat atau hanya sekedar duduk di kamar mandi yang beruap. Namun perlu diingat, bagi penderita asma, uap sebenarnya bisa membuat batuk Anda bertambah parah.

### **Perhatikan kelembapan di kamar Anda**

Humidifiers memang bisa membantu meredakan batuk di saat udara kering. Tetapi jika jumlah uap di kamar terlalu banyak, hal ini malah membuat batuk Anda menjadi lebih parah. Kondisi tersebut disebabkan karena tungau debu dan jamur berkembang secara pesat di udara yang lembab.

Norman H. Edelman, MD sendiri menyarankan agar mengatur tingkat kelembapan antara 40 persen hingga 50 persen. Sementara itu untuk mengukur kelembapan, Anda bisa menggunakan perangkat seperti hygrometer.

### **Siapkan semua kebutuhan Anda sebelum beranjak tidur**

Untuk mengantisipasi batuk yang diderita di malam hari, siapkan semua kebutuhan Anda sebelum beranjak tidur. Mulai dari segelas air, obat batuk cair ataupun tablet, hingga apa pun yang sekiranya bisa membantu.

Semakin cepat Anda bisa mengatasi batuk yang diderita, hal ini akan semakin baik. Pasalnya, batuk yang mengganggu saluran pernapasan secara terus menerus akan membuat waktu istirahat di malam hari menjadi tidak optimal.

### **Jaga kebersihan seprai, sarung bantal, dan tempat tidur**

Bila Anda termasuk orang yang menderita gangguan batuk karena faktor alergi, Anda perlu mengecek tempat tidur maupun area sekeliling Anda. Dengan adanya tungau debu—makhluk berukuran kecil yang biasanya bersembunyi di tempat tidur dan memakan serpihan kulit mati—bisa menjadi pemicu alergi yang umum.

Agar bisa menyingkirkannya, bersihkan dan cuci seprai, sarung bantal menggunakan air panas setiap minggu.

### **Mengonsumsi obat**

Ekspektoran yang ada pada obat batuk bisa membantu mengendurkan lendir. Dengan demikian bisa mengurangi dorongan untuk batuk. Carilah dengan teliti obat yang benar-benar cocok untuk Anda. Bila tidak yakin, Anda bisa menanyakan pada dokter maupun pihak apotek.