

Opsi Judul:

- 1. Cara Menghilangkan Batuk Parah**
- 2. Mengalami Batuk Parah? Sebelum ke Dokter, Coba Dulu Lakukan Ini**
- 3. Menangani Batuk Parah sebelum Pergi ke Dokter**

Batuk ringan saja sudah cukup mengganggu, apalagi batuk parah. Tetapi, kita bisa berusaha menyembuhkannya sendiri, lalu ke dokter jika tak kunjung sembuh atau makin parah. Nah, lima cara menghilangkan batuk parah di bawah ini bisa menjadi pertolongan pertama:

Banyak Minum

Kita sering batuk karena pilek dan flu. Penyebabnya adalah *postnasal drip*. Yaitu cairan dari rongga hidung bagian belakang jatuh ke tenggorokan, sehingga membuatnya iritasi, dan akhirnya batuk. Minum banyak air membantu menggelontor cairan itu, dan melembabkan selaput lendir.

Minum Sirup Obat Batuk dan Minuman Panas

Sirup obat batuk berbahan menthol bisa membantu. Obat itu mematikan rasa di belakang tenggorokan. Sehingga menurunkan refleks batuk.

Minum air teh hangat dengan madu juga bisa menyejukkan tenggorokan. Cara ini sudah lama dilakukan untuk meredakan batuk parah.

Mandi Air Hangat dan Menggunakan Humidifier

Mandi air hangat adalah salah satu cara menghilangkan batuk parah. Dengan mandi air hangat, lendir di hidung akan keluar, sehingga membantu meredakan batuk akibat pilek/flu. Batuk akibat alergi juga bisa diredakan dengan mandi air hangat.

Jika cuaca kering, gunakan pelembab ruangan atau *humidifier*. Saat cuaca kering, area kulit lendir hidung akan kering dan tak nyaman. Melembabkan udara di sekitar Anda (asalkan tidak berlebihan) bisa membantu meredakan batuk.

Ada sisi buruk dari *humidifier*. Jika kita tidak rutin membersihkannya, pelembab udara ini malah bisa menyebarkan jamur dan juga bakteri ke udara.

Sebisa Mungkin Bersihkan Udara

Parfum atau pengharum ruangan tampaknya tak berbahaya. Tapi bagi sebagian orang, bisa menyebabkan iritasi sinus kronis. Akibatnya, muncul cairan yang bisa menyebabkan batuk kronis. Jadi, hindari produk-produk beraroma seperti itu.

Sebenarnya, pencemar udara yang terburuk adalah asap rokok. Hampir semua perokok mengalami 'batuk perokok'. Tidak hanya mereka, semua orang yang di sekitarnya juga bisa mengalami iritasi pernapasan gara-gara rokok.

Jika perokok mengalami batuk kronis yang parah, itu bisa jadi pertanda dari emfisema ataupun kanker paru. Emfisema adalah penyakit kronis akibat kerusakan kantung udara pada paru. Jadi, jika itu terjadi harus segera pergi ke dokter.

Minum Obat-obatan untuk Menyembuhkan Batuk

Jika mandi air hangat, minum teh hangat, sirup obat batuk tidak membantu, waktunya beralih ke tahap berikutnya. Gunakan obat-obatan yang dijual bebas. Pilih yang mengandung:

- Dekongestan
Obat yang bisa melegakan penyumbatan pada hidung dan mengurangi jumlah cairannya. Obat ini juga mengeringkan lendir-lendir di paru-paru dan membuka saluran pernapasan.

Dekongestan bisa berbentuk pil, sirup, ataupun semprot. Cari yang memiliki kandungan aktif *phenylephrine* atau *pseudoephedrine* jika dekonjestan itu untuk diminum. Tentu saja Anda harus memperhatikan detail pada label. Obat-obatan ini bisa meningkatkan tekanan darah, dan penggunaan berlebihan bisa menyebabkan batuk kering.

Sedangkan dekonjestan semprot hidung sebaiknya hanya dipakai 2-3 hari.

- Pereda batuk dan ekspektoran.
Jika batuk terlalu parah hingga dada sakit dan susah tidur, coba pereda batuk (*cough suppressant*) semacam *dextromethorphan*. Namun gunakan hanya di waktu malam. Jika batuk berdahak kental, gunakan ekspektoran semacam *guaifenesin*. Ekspektoran ini meluruhkan lendir sehingga mudah dibuang.

Tapi, jangan memberikan obat batuk dan pilek yang dijual bebas kepada anak di bawah usia 4 tahun.

Pergi ke Dokter

Batuk karena pilek biasanya sembuh dalam beberapa minggu. Sedangkan batuk kronis bisa disebabkan masalah kesehatan lebih serius.

Segeralah pergi ke dokter jika batuk tak hilang dalam dua minggu. Atau jika muncul dahak menggumpal, turunnya berat badan, demam, kedinginan atau kelelahan. Segera ke unit rawat darurat jika sulit bernapas atau muntah darah.