

Perawatan Mandiri

Penanganan utama untuk penderita rhinitis adalah mengobati gejalanya dan menghindari pemicunya.

Rhinitis alergi ringan bisa diredakan dengan bilas hidung atau irigasi hidung, untuk mengeluarkan zat-zat penyebab alergi atau iritasi.

Berikut ini adalah langkah-langkah melakukan irigasi hidung:

- Miringkan kepala ke salah satu sisi tubuh.
- Semprotkan larutan garam secara perlahan ke dalam lubang hidung yang berlawanan dengan sisi miring kepala.
- Biarkan cairan keluar dengan sendirinya.
- Bernapaslah melalui mulut saat menyemprot rongga hidung.
- Ulangi langkah di atas untuk lubang hidung yang lain.



Pencegahan

Berikut adalah beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah rhinitis alergi:

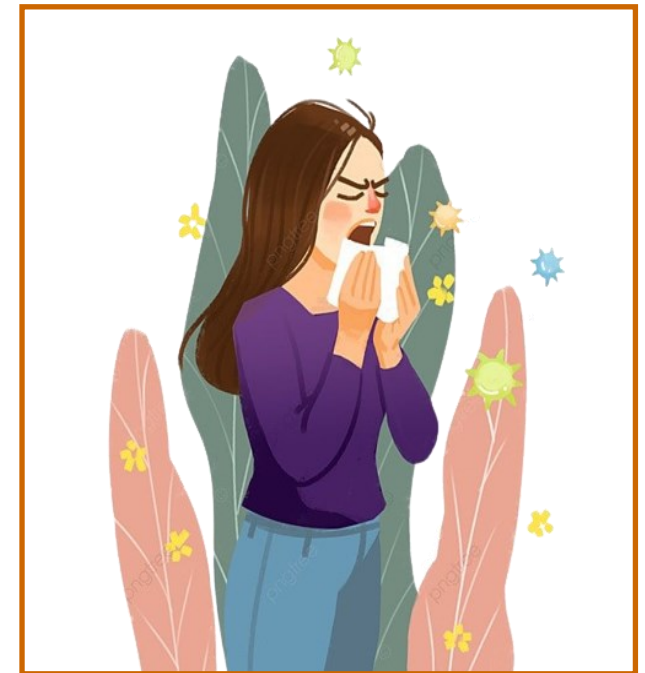
- Tutupi mulut dan hidung dengan masker saat beraktivitas di luar rumah.
- Biasakan untuk segera mandi setelah beraktivitas di luar rumah.
- Bersihkan lantai dengan disapu dan dipel.
- Mandikan hewan peliharaan secara rutin dua kali sebulan.
- Bersihkan Kasur, karpet dan bantal di rumah secara rutin.
- Pasang saringan udara di ventilasi rumah jika diperlukan.



Semoga Cepat Sembuh



Rhinitis Alergi



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
KUPANG**

Hindari Pencetus Rhinitis Alergi Agar Terhindar Dari Rhinitis Alergi

Apa itu Rhinitis Alergi?

Rhinitis alergi adalah peradangan yang terjadi di rongga hidung akibat reaksi alergi. Rhinitis alergi dapat dipicu oleh berbagai jenis alergen, contohnya serbuk sari, debu, atau bulu hewan.



Penyebab

Rhinitis alergi disebabkan oleh kelainan pada respons sistem imun terhadap zat pemicu alergi atau alergen. Normalnya, zat tersebut tidak berbahaya bagi sistem imun. Namun pada orang yang memiliki alergi, sistem imun akan menganggap benda-benda tersebut berbahaya hingga timbul reaksi alergi.

Reaksi alergi pada rhinitis alergi dipicu oleh masuknya alergen ke dalam rongga hidung. Reaksi alergi inilah yang akan menimbulkan gejala rhinitis **alergi, seperti bersin, pilek, dan hidung gatal.**

Faktor Risiko

Terdapat beragam alergen yang bisa memicu reaksi sistem kekebalan tubuh jika terhirup melalui hidung, di antaranya:

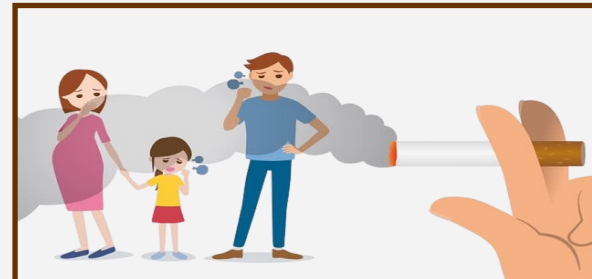
- Serbuk sari - Tungau
- Spora jamur atau kapang - Debu
- Kulit dan bulu hewan - Lateks
- Serbuk gergaji

Faktor risiko:

- ♦ Memiliki orang tua atau saudara kandung dengan kondisi yang sama
- ♦ Menderita alergi jenis lain, misalnya asma atau dermatitis atopik
- ♦ Sering terpapar asap rokok

Selain faktor risiko, ada beberapa hal yang dapat memperparah rhinitis alergi, antara lain:

- Suhu dingin
- Lingkungan lembap
- Parfum atau deodorant
- Asap dan polusi udara



Gejala

Paparan alergen umumnya akan menimbulkan gejala berikut:

- Bersin
- Pilek
- Hidung tersumbat
- Hidung gatal
- Batuk
- Tenggorokan sakit atau gatal
- Mata gatal
- Mata berair
- Lingkaran hitam di bawah mata
- Sering sakit kepala
- Kulit kering
- Gatal-gatal
- Kelelahan berlebihan

