

Melegakan Batuk

Written by Administrator

Monday, 14 September 2009 14:24 -

<p>Melegakan Batuk</p><p>Batuk adalah antara penyakit yang sering berlaku pada kita. Selalunya batuk akan hilang dengan sendirinya selepas lebih kurang seminggu. Bagaimanapun, oleh kerana sakit yang dideritai agak kuat, kebanyakan kita akan mencari ubat untuk melegakan batuk. Batuk juga kerap berlaku semasa kita selsema.

Sebenarnya, batuk adalah tindak balas normal yang baik untuk kita. Tindak balas ini dikenali sebagai tindak balas refleks, di mana batuk berlaku secara automatik untuk melegakan rongga pernafasan yang tersekat atau terkena bahan-bahan pengganggu.

Ada dua jenis batuk yang utama:
batuk yang berkahak
batuk yang tidak berkahak
<p>Kedua-dua jenis batuk ini adalah berbeza dari segi sebab berlakunya dan juga ubatnya. Oleh itu adalah penting untuk kita mengenalpasti jenis batuk yang didiami supaya ubat yang diberi memberikan kesan yang sepatutnya.
Pesakit asma (lelah) kerap mengalami batuk kerana saluran pernafasan yang menjadi sempit. Bagi pesakit asma, pengambilan ubat asma yang diberikan adalah penting untuk melegakan batuknya.
Ada juga orang yang batuk kerana pengambilan ubat tertentu seperti Zestril dan Renitec (untuk darah tinggi). Dapatkan nasihat doktor untuk menukar dengan jenis ubat darah tinggi yang lain.

Batuk yang berkahak

Batuk yang berkahak selalunya bermula di bahagian dada. Warna kahak perlu dikenalpasti untuk mengetahui jenis batuk yang dialami.
Kahak yang putih atau jernih menunjukkan tidak adanya penyakit-penyakit lain yang membahaya.
Kahak yang berwarna putih tetapi berbuih mungkin disebabkan oleh penyedutan asap rokok yang kronik (jangkamsa lama). Ia juga berlaku pada mereka yang menghidapi penyakit bronkitis.
Kahak yang berwarna hijau atau coklat menunjukkan adanya jangkitan dalam paru-paru. Contoh batuk jenis ini ialah sakit bronkitis dan pneumonia (sukar bernafas, demam). Selalunya ia disebabkan oleh jangkitan kuman bakteria.
Kahak yang putih atau jernih menunjukkan tidak ada penyakit-penyakit lain yang membahaya.
Kahak berdarah atau berwarna gelap seperti karat menunjukkan sesuatu yang lebih serius lagi. Ia mungkin disebabkan oleh kanser, batuk kering (TB) dan sebagainya. Segera dapatkan rawatan lanjut.<p>Kaedah mengurangkan batuk

Minum air suam atau panas dengan banyak. Ia membantu memecahkan dan membuang kahak.
Ambil bahan-bahan yang menambah lendir seperti tenusu, daging, gula dan makanan manis. Tepung putih dan sebagainya hendaklah dikurangkan.
Sekiranya anda merokok, mungkin inilah masa untuk menghentikannya.
Persekitaran yang berhabuk, berasap, toksik dan sebagainya boleh menyebabkan batuk. Oleh itu cuba jauhkan diri anda dari kawasan ini.
Sedut stim contohnya dari air yang mendidih. Ia membantu menghilangkan hidung yang tersumbat.
Hembus dengan kuat untuk membuang kahak dan hingus.
Perhatian :
</p>

Melegakan Batuk

Written by Administrator

Monday, 14 September 2009 14:24 -

Sesetengah ubat batuk yang didapati di farmasi dan klinik mengandungi *pseudoephedrine*, yang boleh menambah tekanan darah. Orang yang ada tekanan darah tinggi tidak digalakkan mengambil ubat jenis ini. Dapatkan penerangan lanjut dari farmasi atau klinik.

Kebanyakan ubat adalah dalam bentuk sirap dan ia mengandungi gula. Pesakit kencing manis harus mengelakkan pengambilannya sekiranya boleh.

Sekiranya batuk tidak berkurangan dalam masa seminggu, atau ada tanda-tanda yang lebih serius seperti batuk berdarah, rawatan lanjut diperlukan.

Batuk yang berlaku pada waktu malam sahaja (semasa baring sahaja) mungkin disebabkan oleh penyakit lain. Dapatkan rawatan selanjutnya.

Sumber : www.anispharmacy.com