



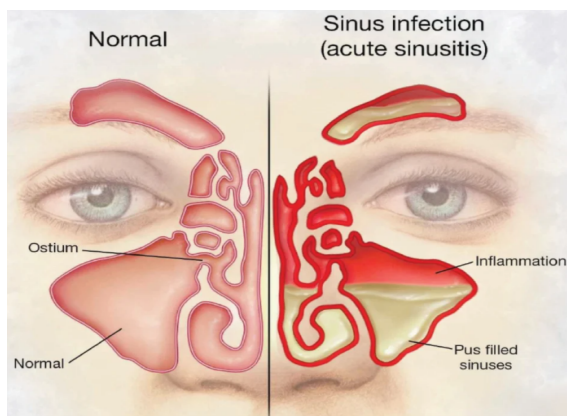
RESDUNG

Fuziatul Norsyihah Ahmad Shukri

PERNAHKAH ketika selesema, anda bukan setakat mengalami hidung tersumbat, bersin dan gatal malah kepala dan muka turut terasa berat selama berhari-hari terutamanya ketika perlu menunduk.

'Kesengsaraan' ini mungkin dirasakan dalam masa beberapa hari. Tetapi jika gejala sama berlarutan lebih daripada 10 hari, simptom selesema biasa yang anda sangkakan, mungkin sebenarnya adalah serangan sinusitis atau resdung.

Resdung berlaku apabila sinus, iaitu rongga kosong yang terdapat pada tengkorak kepala, tersumbat serta mula dipenuhi lendiran kuning atau kuning kehijauan dan lama kelamaan, mengganggu saluran pernafasan dan menyebabkan kesukaran bernafas.



Resdung dalam bidang perubatan dikenali juga sebagai sinusitis atau rhinosinusitis. Ianya merupakan masalah keradangan akut (jangka pendek) pada membran yang melapisi bahagian dalaman hidung dan rongga sinus pada muka. Ini akan menyebabkan mukus yang terhasil tidak dapat dikeluarkan dari hidung dan rongga sinus.

Masalah resdung kerap berlaku dan dialami oleh 1 daripada 8 orang dewasa setiap tahun.

Punca penyakit resdung

Antara punca-punca penyakit resdung adalah seperti berikut:

- ✓ Jangkitan virus
- ✓ Jangkitan bakteria
- ✓ Jangkitan fungus
- ✓ Alahan atau alergi
- ✓ Septum hidung yang rosak
- ✓ Jangkitan adenoid
- ✓ Penyakit cystic fibrosis, penyakit keturunan di mana terdapat pengumpulan mukus di dalam badan
- ✓ Genetik – resdung bukanlah penyakit genetik tetapi alahan yang diwarisi yang menyebabkan sinusitis itu merupakan genetik

Jangkitan pada gigi juga boleh menyebabkan resdung. Walaupun jarang berlaku, tetapi bakteria daripada gigi boleh merebak dan menjangkiti rongga sinus muka.

Tanda-tanda dan gejala

Antara tanda-tanda dan gejala resdung termasuklah:

- ✓ Hidung tersumbat
- ✓ Tidur berdengkur
- ✓ Lelehan hidung atau hingus berwarna kuning atau kehijauan
- ✓ Kerap bersin terutama di waktu pagi
- ✓ Sakit tekak

- ✓ Batuk yang teruk pada waktu malam
- ✓ Sakit kepala
- ✓ Lelehan hidung yang masuk ke dalam tekak
- ✓ Sakit dan tekanan di belakang mata, hidung, pipi dan dahi
- ✓ Sakit telinga
- ✓ Sakit gigi
- ✓ Nafas berbau
- ✓ Kurang deria bau
- ✓ Kurang deria rasa
- ✓ Demam
- ✓ Rasa letih
- ✓ Muka berjerawat

Rawatan resdung

Kebanyakan kes resdung boleh dirawat di rumah dengan melakukan perkara berikut:

- ✓ Menggunakan kain yang direndam dalam air suam, diperah dan diletakkan di kawasan sinus untuk mengurangkan kesakitan.
- ✓ Menggunakan pelembap udara.
- ✓ Menggunakan spray hidung saline beberapa kali sehari untuk membersihkan bahagian dalaman hidung yang tersumbat.
- ✓ Meminum air secukupnya bagi mengelakkan dehidrasi dan mengurangkan kepekatan hingus.
- ✓ Tidur dengan meninggikan kepala untuk menggalakkan pengeluaran hingus supaya tidak terkumpul di dalam sinus.

Kesan jangka panjang

Kebanyakan kes resdung akan pulih setelah mengambil ubat dan melakukan rawatan di rumah. Namun jika ianya berpanjangan, resdung boleh menjadi subakut atau kronik. Resdung subakut bermaksud resdung yang berterusan sehingga tempoh empat ke lapan minggu.

Resdung kronik pula berlaku melebihi tempoh lapan minggu. Penyakit resdung juga boleh menyebabkan komplikasi jangkitan kuman kepada mata, telinga dan tulang muka. Kadangkala ianya juga boleh menyebabkan meningitis atau jangkitan selaput otak.

Antara tanda-tanda jangkitan ini adalah:

- ✓ Sakit kepala yang teruk dan tidak berkurang dengan pengambilan ubat
- ✓ Demam panas
- ✓ Perubahan penglihatan

Pencegahan resdung

Antara cara-cara untuk untuk mencegah resdung termasuklah:

- ✓ Mengamalkan pemakanan sihat untuk menguatkan sistem imun.
- ✓ Berhenti merokok atau tidak tinggal di kawasan yang mempunyai udara tercemar.
- ✓ Tidak berada dekat dengan pesakit sinus atau pesakit saluran pernafasan.
- ✓ Basuh tangan dengan kerap terutamanya sebelum makan.
- ✓ Menggunakan pelembap udara jika udara sekeliling terlampau kering untuk melembapkan rongga sinus.
- ✓ Mendapatkan suntikan vaksin influenza setiap tahun.
- ✓ Elak memelihara binatang berbulu.
- ✓ Jangan guna sarung bantal, cadar dan selimut diperbuat daripada bulu binatang.
- ✓ Bersihkan permaidani dengan penyedut hampa gas.
- ✓ Pakai penutup hidung ketika mengemas rumah.
- ✓ Minum banyak air suam atau mineral.
- ✓ Lap muka dengan tuala basah dan air suam.
- ✓ Elakkan makan makanan laut seperti sotong, udang dan kerang.

