

SINUSITIS

Sinusitis adalah peradangan pada dinding sinus yang merupakan rongga kecil berisi udara dan terletak pada struktur tulang wajah. Saat terinfeksi, rongga ini akan terisi lendir dan terjadi pembengkakan pada selaput lendir sehingga membuat sumbatan.

Sinus memiliki lapisan membran mukosa yang menghasilkan lendir. Lendir ini berfungsi untuk menjaga saluran hidung agar tetap lembap. Selain itu juga berfungsi untuk menahan partikel kotoran dan kuman agar tidak masuk ke dalam saluran napas.

Sinus yang normal dilapisi dengan lapisan lendir tipis yang dapat menangkap debu, kuman, atau partikel lain dari udara. Ketika sinus tersumbat, kuman dapat tumbuh dan menyebabkan infeksi, sehingga sinusitis bisa terjadi.

Peradangan pada sinus bisa disebabkan oleh virus, bakteri, atau jamur. Orang dengan sistem kekebalan tubuh lemah, mempunyai alergi, asma, atau penyumbatan struktural pada hidung atau sinus lebih mungkin mengalami sinusitis.

Salam Sehat Selalu,

Hi Sobat Sehat

Apa kabarnya..
Semoga tetap sehat dan konsisten untuk menjaga kesehatannya, Aamiin ..

Sobat sehat, Flu adalah penyakit yang biasa menyerang setiap orang, tapi bagaimana jika flu atau pilek tak kunjung reda dengan diikuti nyeri disekitar mata dan hidung? Itu adalah salah satu ciri dari **Sinusitis**. Silahkan untuk menyimak edisi ini agar lebih lengkap.

Kami berharap edisi **Healthline** ini dapat memberikan wawasan, menambah pengetahuan serta memberikan manfaat bagi para pembaca.

Salam Redaksi

Healthline ISPC



JENIS

Apa saja jenis-jenis sinusitis?

Berdasarkan waktu berlangsungnya gejala-gejala, sinusitis dapat dibagi menjadi 2 jenis, yaitu:

Sinusitis Akut

Infeksi sinus yang bersifat akut umumnya berlangsung selama 10 hari atau lebih. Kondisi ini ditandai dengan gejala-gejala sinus yang sempat membaik, kemudian muncul kembali dengan kondisi yang lebih parah.

Menurut **Cleveland Clinic**, ada sinusitis subakut dan sinusitis akut berulang. Pada kasus subakut, gejala infeksi sinus umumnya akan berlangsung selama 4-12 minggu. Sementara itu, gejala sinusitis akut berulang muncul sebanyak 4 kali atau lebih dalam 1 tahun, dan setiap kejadiannya berlangsung kurang dari 2 minggu.

Biasanya, sinusitis akut dapat diobati di rumah. Akan tetapi, jika tidak kunjung sembuh, kondisi ini dapat berkembang menjadi infeksi dan komplikasi serius.

Sinusitis Kronis

Sinusitis kronis adalah kondisi di mana rongga sinus terus-terusan meradang dan membengkak selama lebih dari 12 minggu atau 3 bulan, walaupun telah dilakukan perawatan.

Infeksi sinus kronis dan akut umumnya memiliki tanda-tanda dan gejala yang serupa. Namun, sinusitis akut merupakan infeksi yang bersifat sementara dan sering dikaitkan dengan demam.

Tanda-tanda dan gejala dari sinusitis kronis juga berlangsung lebih lama dibanding tipe akut. Umumnya, sinusitis kronis ditandai dengan munculnya rasa lelah yang berlebihan. Sedangkan infeksi sinus akut, ditandai dengan gejala demam.

TANDA DAN GEJALA

Apa tanda-tanda dan gejala sinusitis?

Sinusitis adalah kondisi dengan gejala-gejala yang mungkin akan bervariasi pada beberapa orang. Berikut adalah beberapa gejala umum dari sinusitis:

- Hidung tersumbat atau meler
- Lendir atau ingus berwarna hijau atau kekuningan
- Rasa sakit di area wajah, terutama hidung, pipi, mata, dan dahi
- Sakit tenggorokan dan Batuk
- Kelelahan
- Bau mulut (halitosis)

Beberapa pasien juga melaporkan gejala lain, seperti kesulitan mencium bau, sakit telinga, sakit gigi, serta demam.



Gejala Sinusitis Akut

Biasanya, gejala penyakit sinusitis akut berlangsung selama 4-12 minggu. Selain itu, terkadang gejala akan menghilang lalu muncul kembali dengan tingkat keparahan yang lebih berat. Gejala demam juga lebih umum ditemukan pada pengidap infeksi sinus akut.

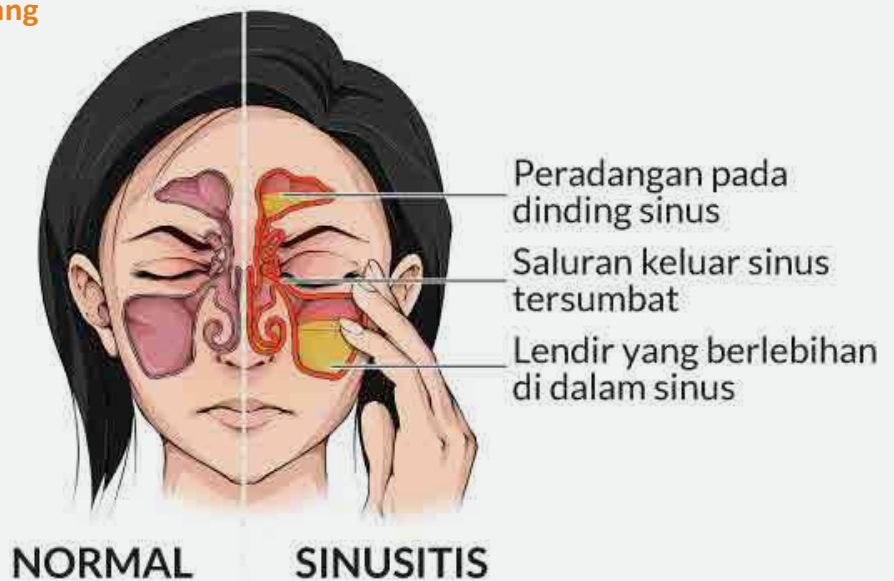
Berikut gejala-gejala dari infeksi sinus akut:

- **Lendir atau ingus kental berwarna hijau atau kekuningan**
- **Lendir mengalir hingga ke belakang tenggorokan**
- **Hidung tersumbat**
- **Kesulitan bernapas**
- **Pembengkakan dan rasa sakit di bagian mata, hidung, pipi, dan dahi**
- **Rasa sakit ketika menundukkan kepala**
- **Sakit telinga**
- **Sakit kepala**
- **Sakit gigi**
- **Kesulitan mencium bau**
- **Batuk**
- **Kelelahan**
- **Demam**

Gejala Sinusitis Kronis

Tanda-tanda dan gejala dari infeksi sinus kronis tidak jauh berbeda dengan yang bersifat akut. Namun, gejala sinusitis kronis berlangsung lebih lama dan sering kali menyebabkan kelelahan berlebih.

Selain itu, Anda mungkin tidak akan mengalami demam apabila infeksi sinus berlangsung dalam jangka panjang.



Perbedaan Sinusitis dengan Pilek dan Rhinitis

Baik sinusitis, pilek, maupun rhinitis sama-sama memiliki gejala hidung berair serta tersumbat. Namun, lama waktu pilek biasanya hanya sekitar beberapa hari hingga seminggu. Gejalanya pun muncul secara perlahan, kemudian semakin parah, lalu kemudian mereda.

Sementara itu, hubungan sinusitis dan rhinitis terkadang merupakan hubungan sebab-akibat. Tersumbatnya saluran pernapasan yang terjadi ketika seseorang memiliki rhinitis, sering kali menyebabkan terjadinya infeksi, dan salah satu penyebab sinusitis adalah adanya infeksi pada jalur pernapasan Anda.

Maka dari itu, tidak menutup kemungkinan rhinitis yang tak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan komplikasi berupa sinusitis.

Beberapa gejala yang ditunjukkan sinusitis dan rhinitis memiliki kemiripan. Misalnya hidung tersumbat, lemas, hingga terasa adanya tekanan pada kepala Anda. Selain itu, baik rhinitis maupun sinusitis, keduanya merupakan peradangan.

Bedanya yaitu peradangan rhinitis terjadi dalam rongga hidung Anda, sedangkan peradangan sinusitis terjadi pada rongga udara yang terletak di belakang tulang pipi dan dahi (sinus).

Selain itu, gejala rhinitis biasanya muncul ketika Anda terpapar atau menghirup alergen, seperti debu, serbuk sari, atau bulu binatang. Namun, jika gejala rhinitis berlangsung terus menerus selama 3-8 minggu, bisa jadi Anda terkena penyakit infeksi sinus.

KAPAN HARUS KE DOKTER?

Apabila Anda mengalami kondisi-kondisi berikut, jangan tunda waktu untuk memeriksakan diri ke dokter:

- Gejala-gejala semakin parah, misalnya sakit kepala dan nyeri di wajah yang tak tertahankan
- Gejala sempat membaik, namun kemudian memburuk lagi
- Gejala sinusitis berlangsung lebih dari 10 hari tanpa adanya perkembangan
- Penglihatan memburuk
- Leher kaku
- Pembengkakan di dahi
- Kesadaran terganggu
- Demam lebih dari 3-4 hari

Anda juga harus mengunjungi dokter apabila Anda mengalami infeksi sinus berkali-kali dalam satu tahun terakhir.

PENYEBAB

Apa penyebab sinusitis?

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, sinus adalah rongga yang terletak di dekat hidung dan mata Anda. Sinus sendiri terbagi menjadi beberapa lokasi, yaitu:

- Sinus ethmoidal, terletak di antara kedua mata
- Sinus maksilaris, terletak di bawah mata
- Sinus sphenoidal, terletak di belakang mata
- Sinus frontal, terletak di atas mata

Rongga sinus dengan ukuran terbesar adalah sinus maksilaris, dan rongga inilah yang paling sering terkena infeksi. Infeksi sinus sendiri dapat disebabkan oleh virus, bakteri, atau jamur.

Infeksi tersebut mengakibatkan peradangan dan pembengkakan yang dapat menyumbat sinus.

Berikut adalah beberapa penyebab sinusitis yang umum:

- Polip hidung, pertumbuhan jaringan di saluran hidung atau sinus
- Deviasi septum atau tulang hidung bengkok
- Infeksi saluran pernapasan, seperti pilek atau flu
- Rhinitis alergi
- Sistem imun tubuh yang rendah

FAKTOR-FAKTOR RESIKO

Apa saja faktor-faktor yang meningkatkan risiko saya terkena kondisi ini?

Hampir semua orang bisa saja terkena penyakit infeksi sinus. Namun, ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang untuk terkena kondisi ini. Beberapa di antaranya adalah:

- Memiliki struktur hidung yang tidak normal (deviasi septum, tumor, atau polip hidung)
- Menderita penyakit dengan gangguan imun tubuh (HIV/AIDS atau fibrosis kistik)
- Aktif merokok atau sering terpapar asap rokok
- Sering terpapar alergen, seperti debu atau bulu binatang
- Mengidap penyakit saluran pernapasan, seperti asma
- Sensitif terhadap obat-obatan tertentu, seperti aspirin



DIAGNOSIS

Bagaimana cara kondisi ini didiagnosis?

Untuk mendiagnosis sinusitis, dokter akan menanyakan terlebih dahulu riwayat penyakit yang Anda derita, gejala-gejala yang Anda alami, serta menjalankan pemeriksaan pada telinga, hidung, dan tenggorokan Anda.

Dokter akan menggunakan endoskop, alat optik yang dilengkapi dengan senter, untuk mengecek bagian dalam hidung Anda. Dengan alat tersebut, dokter dapat melihat adanya pembengkakan, penumpukan cairan, atau penyumbatan di hidung Anda.

Bila diperlukan, Anda mungkin akan dirujuk ke dokter spesialis THT (telinga, hidung, dan tenggorokan). Dalam beberapa kasus, kondisi ini juga akan diperiksa dengan CT scan.



PENGOBATAN

Informasi yang dijabarkan bukan pengganti bagi nasihat medis. SELALU konsultasi ke dokter Anda.

Bagaimana cara mengobati sinusitis?

Pengobatan sinusitis tergantung pada tingkat keparahannya. Jika masih dalam kondisi ringan, dokter akan memberikan obat sinusitis semprot atau obat dekonjestan. Untuk efek sakit kepala yang ringan, Anda dapat menggunakan obat yang mengandung penghilang rasa sakit, biasanya mengandung paracetamol.

Selain itu, dokter mungkin akan meresepkan antihistamin atau obat kortikosteroid yang disemprotkan ke hidung, yang bertujuan untuk mengurangi pembengkakan sinus. Metode ini sangat efektif jika Anda menderita polip hidung.

Biasanya, peradangan pada sinus adalah sebuah kondisi yang disebabkan oleh infeksi, dan dokter pun akan meresepkan obat yang mengandung antibiotik. Selain itu, dokter juga mungkin melakukan prosedur pembedahan sinus pada kasus yang disebabkan oleh infeksi jamur, septum hidung yang menyimpang, atau polip hidung.

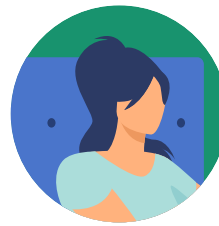
Apakah ada pengobatan alami untuk mengatasi kondisi ini?

Sinusitis yang belum sampai tahap kronis mungkin bisa diobati sendiri di rumah dengan berbagai cara, termasuk penggunaan obat seperti yang telah dijelaskan di atas tadi. Beberapa pengobatan di rumah untuk sinusitis adalah:



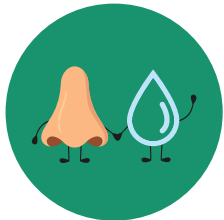
Menghirup Uap. Anda bisa menyiapkan air panas di mangkuk besar dan hiruplah uap yang keluar dari air panas tersebut. Hal ini akan memberi sedikit kelegaan untuk jalan napas

Anda. Cara ini belum terbukti secara ilmiah dapat menyembuhkan sinusitis, tetapi mungkin bisa sedikit membantu Anda.



Tidur dengan kepala diangkat. Anda bisa memakai beberapa bantal untuk menopang kepala Anda lebih tinggi dari biasanya saat Anda tidur. Hal ini dapat

mengurangi jumlah tekanan di sekitar sinus dan mengurangi ketidaknyamanan akibat rasa sakit yang timbul.



Membersihkan saluran hidung. Cara ini dilakukan dengan cara membersihkan atau membilas hidung dengan air garam.

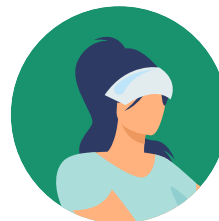


Meminum obat sinusitis atau dekongestan tablet. Obat ini dapat mengurangi pembengkakan dan membantu mengurangi penyumbatan pada sinus.



Memakai obat sinusitis semprot (dekongestan). Memiliki manfaat yang sama seperti tablet dekongestan. Namun, penggunaan dalam waktu lama (lebih dari satu minggu) justru akan dapat

menyebabkan penyumbatan pada sinus Anda bertambah buruk.



Kompres air hangat. Anda bisa mengompres bagian hidung dan sekitar hidung Anda dengan air hangat. Hal ini dapat meringankan beberapa gejala dan menjadi obat sinusitis sederhana.

Jika Anda sudah melakukan pengobatan atau memakai obat sinusitis seperti di atas tetapi tidak kunjung sembuh setelah satu minggu atau justru bertambah buruk, sebaiknya periksakan segera ke dokter.

PENCEGAHAN

Bagaimana cara mencegah agar sinusitis tidak kambuh?

Jika Anda memiliki riwayat peradangan atau infeksi sinus, ada beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah sinusitis Anda kambuh kembali.

- **Rajin cuci tangan.**

Mungkin tanpa sadar, Anda sering kali menyentuh mata, hidung, dan mulut. Akibatnya, kuman dapat masuk ke dalam tubuh lewat tiga “pintu” utama ini dan membuat Anda sakit. Oleh karena itu, cuci tangan adalah langkah paling penting untuk menghindari sakit dan penyebaran kuman atau virus ke orang lain.

- **Perbanyak minum air**

Minum air mineral dengan cukup setiap harinya, adalah cara yang efektif untuk menjaga selaput lendir yang lembap dan tipis karena dapat mencegah saluran hidung kering. Selaput lendir harus tetap terhidrasi supaya bisa bekerja secara efisien, sehingga dapat mengurangi risiko tertular infeksi virus.

- **Dapatkan vaksin flu tahunan.**

Menurut CDC, dengan Anda mencegah flu berarti Anda juga mencegah sinusitis.

- **Hindari pemicu stres.**

Ketika Anda sedang stres, antibodi Anda akan siap bereaksi. Semakin lama stres bertahan, maka antibodi akan semakin melemah. Kekebalan tubuh yang melemah dapat menjadi pintu masuk untuk serangan bakteri dan virus, sehingga sinusitis dapat terjadi.

- **Konsumsi makanan bergizi**

Konsumsi makanan bergizi seperti sayur dan buah-buahan dapat menjaga tubuh Anda tetap dalam keadaan prima. Anda perlu memperhatikan makanan yang Anda konsumsi untuk mencegah sinusitis. Makanan yang mungkin dapat Anda konsumsi adalah buah-buahan dan sayuran berwarna gelap yang kaya akan antioksidan.

- **Hindari pemicu alergi**

Orang yang menderita penyakit infeksi sinus harus menghindari daerah-daerah dan kegiatan yang dapat memperburuk kondisi mereka. Hal yang bisa dilakukan untuk mencegah gejala sinusitis adalah dengan menghindari asap rokok, debu, bulu binatang, dan iritan lainnya yang bisa memicu alergi.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai Sinusitis konsultasikan lah pada dokter Anda.



PT. INTERNATIONAL SERVICES PACIFIC CROSS

Chase Plaza Tower 19th Floor

Jl. Jend. Sudirman Kav. 21 Jakarta 12920, Indonesia

t. (+62.21) 2598 9878 - f. (+62.21) 2598 9879 www.pacificcross.co.id

Sumber :

- <https://www.halodoc.com/kesehatan/sinusitis>

- <https://hellosehat.com/tht/hidung/sinusitis/>

- <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17701-sinusitis>

- <https://dinkominfo.demakkab.go.id/berita/detail/gejala-sinusitis-harus-ditangani-segera>

- https://www.cdc.gov/antibiotic-use/sinus-infection.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fantibiotic-use%2Fcommunity%2Ffor-patients%2Fcommon-illnesses%2Fsinus-infection.html