Prolite – Mendengkur merupakan kondisi seseorang yang tanpa disadari mengeluarkan suara ketika sedang tertidur.

Kondisi ini merupakan dampak dari terhalang atau menyempitnya saluran pernapasan. Penyempitan saluran napas tersebut bisa disebabkan oleh kondisi medis yang serius.

Mendengkur atau *ngorok* dapat dialami oleh setiap orang dan umumnya tidak perlu dikhawatirkan. Namun, kondisi ini juga bisa menjadi tanda dari gangguan kesehatan lain, termasuk *sleep apnea*.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Mendengkur dapat menimbulkan berbagai masalah, baik pada kesehatan maupun sosial. Namun jangan dianggap sepele ketika mengalami ngorok jangka waktu yang lama meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung dan stroke.

Anda salah satu orang yang ngorok ketika tidur? Berikut beberapa tips untuk mengurangi mendengkur saat tidur:

1. Mengurangi berat badan jika memiliki berat badan berlebih
2. Tidur dengan posisi miring
3. Tidur dengan posisi kepala sedikit lebih tinggi
4. Tidak mengonsumsi minuman beralkohol, terutama sebelum tidur
5. Menghindari asap rokok dan berhenti merokok
6. Beristirahat dan tidur yang cukup
7. Alat pengganjal khusus hidung yang berfungsi mempermudah pernapasan juga bisa digunakan untuk mengurangi dengkuran. Namun, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter terkait cara penggunaan dan risiko alat ini.

Metode nonoperasi dilakukan jika mendengkur disebabkan oleh penyempitan saluran napas saat tidur (*sleep apnea*). Sementara prosedur operasi dilakukan jika *ngorok* disebabkan oleh kelainan pada saluran pernapasan, misalnya tulang hidung bengkok, radang amandel, atau pembesaran kelenjar adenoid.



Baca Selanjutnya
Usai Gelar Pesta Perceraian Pria Lampung Dilaporkan Istri Sah