

Batuk Berdahak : Mengapa Gangguan Ini Dapat Menghambat Aktivitasmu?

Category: LifeStyle

2 Juli 2024



Prolite – Batuk berdahak memang sangat mengganggu. Batuk yang disertai dengan keluarnya lendir ini dapat terjadi kapan saja, baik siang maupun malam hari. Hal ini tentu saja dapat menghambat aktivitas dan membuatmu merasa tidak nyaman.

Lendir yang dikeluarkan saat batuk dapat berwarna bening, kuning, hijau, atau bahkan mengandung darah. Warna dahak dapat menjadi indikasi penyebab batuk berdahak.

Artikel ini akan membahas lebih lanjut tentang batuk disertai dahak, mulai dari penyebab, gejalanya hingga kapan perlu ke dokter. Simak artikel ini untuk mendapatkan jawabannya!

Penyebab Batuk Berdahak



Ilustrasi –

Penyebab batuk disertai dahak yang paling umum adalah infeksi pada saluran pernapasan, seperti:

- **Pilek (common cold)**: Disebabkan oleh virus, pilek biasanya ditandai dengan batuk disertai dahak bening, hidung tersumbat, bersin, dan sakit tenggorokan.
- **Bronkitis akut**: Infeksi pada saluran pernapasan yang lebih besar, bronkus, biasanya disebabkan oleh virus. Gejalanya meliputi batuk disertai dahak kuning atau hijau, sesak napas, dan demam.
- **Pneumonia**: Infeksi pada paru-paru yang dapat disebabkan oleh virus, bakteri, atau jamur. Gejalanya meliputi batuk disertai dahak kuning atau hijau, demam tinggi, sesak napas, dan nyeri dada.



Ilustrasi wanita yang batuk – Freepik

Selain infeksi, beberapa **kondisi lain** juga dapat menyebabkan batuk disertai dahak, seperti:

- **Alergi**: Alergi terhadap debu, serbuk sari, atau bulu hewan dapat memicu batuk berdahak, hidung tersumbat, bersin, dan mata berair.
- **Asma**: Penyakit inflamasi kronis pada saluran pernapasan ini dapat menyebabkan batuk berdahak, sesak napas, dan mengi.
- **Penyakit paru obstruktif kronis (PPOK)**: Kelompok penyakit paru-paru yang meliputi emfisema dan bronkitis kronis ini menyebabkan batuk berdahak kronis, sesak napas, dan mengi.
- **Tuberkulosis (TBC)**: Infeksi bakteri menular ini dapat menyebabkan batuk berdahak berkepanjangan, demam, berkeringat malam, dan penurunan berat badan.

Gejala Batuk Disertai Dahak



Ilustrasi pria yang terbatuk dan memegang dada – Freepik

Gejala utama batuk disertai dahak adalah batuk yang disertai dengan lendir. Lendir ini dapat berwarna bening, kuning, hijau, atau bahkan mengandung darah. Warna dahak dapat menjadi indikasi penyebab batuk berdahak:

- **Bening:** Biasanya disebabkan oleh pilek atau alergi.
- **Kuning atau hijau:** Biasanya disebabkan oleh infeksi bakteri.
- **Berdarah:** Dapat disebabkan oleh bronkitis kronis, TBC, atau kondisi serius lainnya.

Gejala lain yang menyertai batuk disertai dahak dapat bervariasi tergantung pada penyebabnya, seperti:

- **Hidung tersumbat**
- **Bersin**
- **Sakit tenggorokan**
- **Demam**
- **Sesak napas**
- **Nyeri dada**
- **Penurunan berat badan**

Kapan Harus ke Dokter?



Ilustrasi wanita yang batuk sambil memegang cangkir – Freepik

Meskipun batuk disertai dahak ini adalah hal yang umum, Kamu perlu ke dokter jika mengalami hal-hal berikut:

- Berlangsung lebih dari 2 minggu
- Batuk berdahak disertai dengan demam tinggi
- Berwarna merah/berdarah

- Mengalami sesak napas yang parah
- Merasa lemas dan mudah lelah
- Mengganggu tidur

Dokter akan melakukan pemeriksaan fisik dan tes diagnostik untuk menentukan penyebab batuk disertai dahak dan memberikan pengobatan yang tepat.

Batuk disertai dahak dapat menjadi tanda dari berbagai kondisi kesehatan. Jika kamu mengalami batuk berdahak yang tidak kunjung membaik atau disertai dengan gejala lain yang mengkhawatirkan, segera konsultasikan dengan dokter.