Kesehatan Hidung Perlu Dijaga, Jangan Sampai Rusak Karena 4 Kebiasaan Sepele Ini!

Prolite – Pernah nggak sih kamu baru sadar kalau hidung terasa kering, gampang mampet, sering mimisan, atau malah jadi lebih sensitif dari biasanya? Banyak orang mengira masalah pada hidung hanya disebabkan oleh flu, alergi, atau polusi. Padahal, ada beberapa kebiasaan sehari-hari yang terlihat sepele tetapi diam-diam bisa mengganggu kesehatan hidung dalam jangka panjang.

Padahal, hidung memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh. Selain membantu kita bernapas, hidung juga berfungsi menyaring debu, kuman, virus, dan berbagai partikel asing sebelum masuk ke paru-paru. Ketika kesehatan hidung terganggu, kualitas hidup pun bisa ikut menurun.



Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Nah, sebelum terlambat, yuk kenali beberapa kebiasaan yang ternyata dapat merusak kesehatan hidung tanpa kita sadari!

1. Terlalu Sering Mengorek Hidung

Jujur saja, hampir semua orang pernah melakukannya. Entah karena merasa ada kotoran yang mengganggu atau sekadar kebiasaan saat sedang bosan. Namun, terlalu sering mengorek hidung ternyata bukan kebiasaan yang aman.

Bagian dalam hidung dilapisi jaringan yang sangat sensitif dan dipenuhi pembuluh darah kecil. Ketika jari atau kuku terlalu sering masuk ke dalam rongga hidung, lapisan tersebut bisa mengalami iritasi, luka kecil, bahkan infeksi. Dalam beberapa kasus, kebiasaan ini juga dapat menyebabkan mimisan berulang dan kerusakan jaringan hidung.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Bahkan, para ahli mengingatkan bahwa tangan yang tidak bersih dapat membawa bakteri ke dalam hidung dan meningkatkan risiko infeksi. Karena itu, jika memang perlu membersihkan hidung, lebih baik gunakan tisu bersih atau semprotan saline yang direkomendasikan tenaga kesehatan.



Baca Selanjutnya
Buah Matoa dari Papua Kini Mendunia! Superfruit Lokal yang Kaya Manfaat!