Prolite – Mungkin kita semua pernah mengalami momen yang cukup mengganggu, yaitu cegukan.

Hal ini bisa datang tanpa pemberitahuan dan meninggalkan rasa tidak nyaman yang membuat kita bertanya-tanya, mengapa ini terjadi dan bagaimana cara mengatasinya?

Mari kita gali bersama-sama rahasia di balik cegukan dan temukan cara efektif untuk mengatasi gangguan kecil ini.

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Penyebab dan Cara Mengatasi Cegukan

Ilustrasi – Freepik

Cegukan atau *singultus* terjadi akibat kontraksi mendadak pada otot diafragma, yang diikuti oleh penutupan pita suara, menghasilkan suara khas yang sering kita kenal.

Faktor-faktor yang dapat memicu:

- makan berlebihan
- makanan panas atau dingin
- menelan udara saat mengunyah permen karet.
- perubahan cuaca yang tiba-tiba
- tingkat stres
- kegembiraan berlebihan

Sebagian besar dapat diatasi dengan metode sederhana yang dapat dicoba di rumah, seperti:

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

1. Menahan Napas: Menahan nafas beberapa saat dapat membantu mereset ritme pernapasan dan menghentikan ceguk.
2. Minum Air Hangat atau Dingin: Meneguk air hangat atau dingin dengan cepat dapat memberikan efek menenangkan pada otot-otot yang terlibat.
3. Berkumur: Berkumur dengan air biasa dapat membantu merangsang saraf yang terkait dengan cegukan.
4. Menghisap Lemon: Rasa asam dari lemon dapat memberikan rangsangan pada bagian tertentu dari tenggorokan dan menghentikan cegukan.
5. Bernapas dalam Kantong Kertas: Bernapas perlahan-lahan melalui kantong kertas dapat membantu menciptakan pola pernapasan yang stabil.

Mengungkap Misteri Cegukan : Fakta dan 5 Tips Pengobatan di Rumah

Ilustrasi – Freepik

Mengungkap Misteri Cegukan : Fakta dan 5 Tips Pengobatan di Rumah

Baca Selanjutnya
Menyegarkan Pikiran: 4 Game Offline yang Cocok untuk Melepaskan Penat