

Asma: Cara Alami Meredakan Gejala Asma

Reviu oleh: [Melinda Ratini, DO](#)
Reviu pada Okt 25, 2018

Di luar obat-obatan

Jika Anda menderita asma, Anda tahu betapa pentingnya minum obat sesuai resep dokter. Itu sering berarti **menggunakan obat kontrol jangka panjang setiap hari dan menyimpan inhaler bantuan cepat**. Tetapi mengelola asma bukan hanya tentang obat-obatan. Anda dapat melakukan beberapa hal lain untuk membantu Anda bernapas sebebaskan dan semudah mungkin



Ambil Espresso

Saat batuk, mengi, dan kesulitan bernapas meminta inhaler penyelamat Anda, Anda mungkin mempertimbangkan minuman berkafein jika gejalanya ringan. **Kafein adalah bronkodilator yang lemah, yang berarti sedikit membuka saluran udara Anda**. Diperlukan lebih banyak penelitian, tetapi beberapa penelitian menunjukkan bahwa itu dapat membantu paru-paru Anda bekerja lebih baik hingga 4 jam.



Masuk ke Ruang Uap

Banyak orang dengan asma menemukan udara hangat menenangkan. Mandi uap -- di sauna atau pancuran di rumah -- dapat membantu membersihkan lendir yang membuat sulit bernapas. Satu kata peringatan: **Beberapa orang menemukan bahwa panas memperburuk asma mereka, jadi penting untuk mengetahui pemicu pribadi untuk asma Anda**.



Tambahkan Rempah-rempah ke Hidup Anda

Bawang putih dan **jahe** memiliki senyawa anti-inflamasi yang dapat meringankan gejala asma Anda. Mulailah dengan siung bawang putih segar dan jahe. Anda bisa merendam salah satunya dalam air mendidih dan meminumnya seperti teh setelah airnya mendingin, atau gunakan bumbu ini lebih sering dalam masakan Anda.



Belajarlah untuk relaksasi

Saat Anda stres, semua otot di tubuh Anda tegang, termasuk yang ada di dada. Mengelola ketegangan itu bisa berarti lebih sedikit serangan asma. Meditasi dan yoga adalah pilihan yang baik, seperti halnya tai chi, seni bela diri Tiongkok kuno yang lembut. Penelitian menunjukkan bahwa itu dapat membantu mengendalikan gejala asma pada beberapa orang.



Terus bergerak

Olahraga dapat membuat paru-paru Anda lebih kuat, tetapi juga bisa menjadi pemicu asma, terutama jika Anda keluar dalam cuaca dingin. Agar tetap aman, bicarakan dengan dokter Anda sebelum memulai rutinitas baru dan tanyakan apakah Anda harus minum obat sebelum bergerak. Pastikan juga untuk naik perlahan (pikirkan berjalan, lalu jogging, lalu lari). Dan perhatikan cuacanya: Jika di luar dingin, tutupi mulut dan hidung Anda atau pindahkan latihan Anda ke dalam ruangan.



Makan ala Pelangi

Produk berwarna kaya akan antioksidan seperti beta-karoten dan vitamin C dan E yang membantu melawan peradangan di tubuh Anda, termasuk di paru-paru Anda. Dan saat Anda mengawasi diet Anda, **berhati-hatilah dengan sulfit**, sejenis pengawet yg memicu gejala asma pada beberapa orang. Anda akan sering menemukannya dalam **anggur**, **buah kering**, **acar**, dan **udang**.



Biarkan matahari bersinar

Banyak orang Amerika rendah vitamin D, dan orang dengan asma parah mungkin lebih mungkin mengalami masalah ini. Mintalah dokter Anda untuk menguji level Anda. Jika Anda tidak memiliki cukup, susu, telur, dan ikan bertulang seperti salmon kalengan dapat membantu. Tubuh Anda juga membuat vitamin D saat Anda berada di bawah sinar matahari. Ingatlah untuk menggunakan tabir surya, dan jangan keluar terlalu lama atau Anda dapat meningkatkan kemungkinan kanker kulit.



Ambil napas dalam-dalam

Latihan pernapasan khusus dapat membantu paru-paru Anda bekerja lebih baik. Pernapasan bibir yang mengerucut adalah salah satu pilihan: Tarik napas melalui hidung, lalu hembuskan setidaknya dua kali lebih lambat melalui bibir yang mengerucut. Pernapasan diafragma, juga disebut pernapasan perut, adalah teknik lain yang berguna. Jika Anda memerlukan bantuan dengan ini, dokter Anda dapat merujuk Anda ke spesialis.



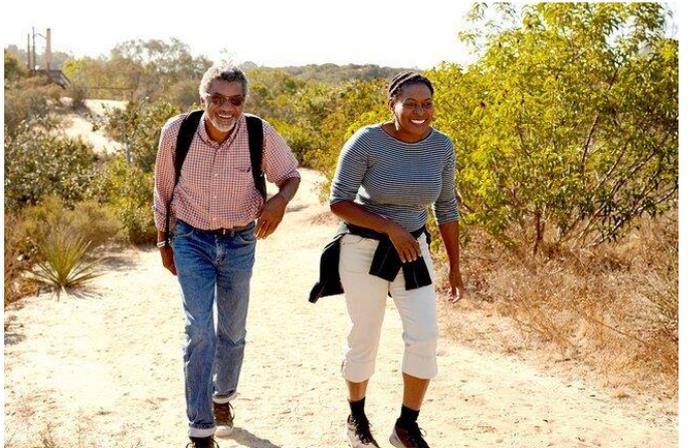
Perhatikan Cuaca

Udara dingin atau kering dapat memperburuk gejala Anda. Saat temperatur turun, Anda bisa mengalungkan syal di sekitar mulut dan hidung agar lebih mudah bernapas. Udara dalam ruangan Anda juga penting. Dehumidifier atau pelembab udara dapat membantu memastikan udara Anda tidak terlalu lembab atau terlalu kering. Dan ingat untuk menutup jendela dan menjalankan AC selama musim alergi untuk mencegah serbuk sari keluar.



Pikirkan Skalanya

Lemak ekstra di sekitar dada dan perut Anda dapat membuat Anda lebih sulit bernapas, dan sel-sel lemak dapat menyebabkan peradangan yang dapat mempengaruhi saluran udara Anda. Mengurangi kalori dan lemak dan berjalan kaki setiap hari dapat membantu.



Ketahui Pemicu asma Anda

Banyak penderita asma juga memiliki alergi, dan alergen umum seperti serbuk sari, tungau debu, dan bulu hewan peliharaan dapat membuat gejala asma Anda kambuh jika Anda peka terhadapnya. Jika Anda belum pernah menjalani tes alergi baru-baru ini, temui ahli alergi sehingga Anda dapat mengetahui dengan tepat apa yang mengganggu Anda dan cobalah untuk menghindarinya.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)
© 1996-2021 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

https://www.medicinenet.com/natural_ways_to_ease_asthma_symptoms/article.htm