

Anakku Pilek Lagi?

dr. Niken Lestari Poerbonegoro, Sp.THT-KL (K)

Apakah anak Anda sering mengalami pilek?

Apakah anak Anda sering bersin di pagi hari?

Jika ya, anak Anda mungkin menderita pilek alergi atau yang dikenal dengan istilah medis “rinitis alergi”.

Rinitis berasal dari kata rino yang berarti hidung dan itis yang berarti radang, sehingga rinitis merupakan peradangan yang terjadi pada hidung. Gejala rinitis alergi hampir serupa dengan “flu”, yaitu bersin berulang, hidung beringsus cair, hidung gatal dan hidung tersumbat. Namun demikian, penyebab rinitis alergi berbeda dengan flu yang disebabkan oleh infeksi virus.

Rinitis alergi terjadi akibat adanya pajanan zat pemicu alergi, yang disebut dengan alergen, berupa tungau debu rumah, bulu kucing/anjing, atau serbuk sari tanaman. Selain itu, biasanya penderita rinitis alergi menjadi lebih sensitif terhadap stimulus non spesifik, seperti suhu dingin, bau yang menyengat, dan juga asap rokok.

Rinitis alergi bukan merupakan penyakit infeksi. Oleh karena itu, gejala rinitis alergi tidak disertai dengan demam, sakit tenggorok atau sakit menelan. Rinitis alergi juga sering dianggap sebagai sinusitis, namun kedua penyakit ini sebenarnya berbeda. Pada sinusitis keluhan hidung tersumbat umumnya sangat dominan disertai sakit kepala atau gangguan penciuman, bahkan bisa disertai demam. Gejala rinitis alergi umumnya muncul di pagi atau malam hari, dan membaik atau menghilang di siang atau sore hari. Gejala dapat muncul sepanjang tahun, tidak bergantung pada iklim atau cuaca, karena pemicunya selalu ada.

Jangan menganggap remeh pilek alergi ya, Ayah dan Bunda!

Gejala dapat timbul hampir setiap hari dan seringkali anak Anda tidak mengeluh, sehingga penyakit ini sering dianggap sepele. Berat ringannya gejala rinitis alergi memang sangat

bervariasi. Jika terus dibiarkan, gejala dapat menimbulkan berbagai macam gangguan yaitu sulit berkonsentrasi, belajar terganggu, tidur tidak nyenyak, hingga gangguan emosi (sering rewel dan mudah marah).

Untuk menghindari hal tersebut, berikut yang dapat anda lakukan untuk mengurangi gejala rinitis alergi:

- Hindari anak dari pajanan yang mungkin menjadi pemicu alergi, seperti perabotan rumah yang berdebu atau berbulu (karpet, sofa, lemari buku, boneka) dan hewan peliharaan.
- Rutin mencuci sprei tempat tidur.
- Rutin melakukan vakum debu pada benda yang bisa menjadi sarang tungau.

Jika gejala rinitis alergi belum kunjung membaik, bawalah anak Anda ke dokter untuk diperiksa lebih lanjut. Jika diperlukan, dokter akan melakukan tes alergi berupa tes cukit kulit atau tes darah. Tes tersebut bertujuan untuk mengetahui pemicu alergi yang spesifik pada anak Anda, sehingga dapat melakukan upaya penghindaran pemicu alergi dengan tepat.

Benarkah rinitis alergi tidak bisa sembuh?

Rinitis alergi merupakan kondisi yang dapat dikendalikan atau dikontrol, dalam hal ini gejala bahkan dapat hilang dan jarang kambuh. Pada kondisi yang memerlukan pengobatan, dokter akan meresepkan obat minum atau obat semprot hidung yang digunakan selama 1 – 2 bulan. Anda tidak perlu khawatir dengan penggunaan obat tersebut, karena sudah terbukti keamanannya meskipun digunakan dalam jangka waktu yang lama. Selain itu, umumnya dokter akan menganjurkan membersihkan rongga hidung dengan melakukan cuci hidung menggunakan larutan steril NaCl 0,9%. Kepatuhan dan ketaatan mengonsumsi obat sesuai anjuran dokter sangat berpengaruh untuk keberhasilan pengobatan. Tentunya tujuan pengobatan adalah anak Anda memiliki kualitas hidup yang baik, tidur nyenyak dan prestasi di sekolah yang prima.

Bagaimana kaitan rinitis alergi di masa pandemi COVID-19?

Perlu diketahui bahwa anak dengan rinitis alergi tidak menjadi lebih rentan terkena COVID-19.

Selama masa pandemi, anak Anda tetap dianjurkan untuk rutin mengonsumsi obat-obatan alergi sesuai anjuran dokter, agar gejala tetap terkendali. Dengan dapat membedakan gejala rinitis alergi dari infeksi virus atau flu, anda tentunya menjadi tidak terlalu khawatir. Namun demikian, jika dirasakan perlu, jangan ragu untuk memeriksakan anak Anda ke dokter ya, Ayah dan Bunda!

Sebelumnya, Ayah dan Bunda juga dapat buat janji dengan dokter di RSUI melalui *website* ini, sehingga tidak perlu menunggu lama saat sesampainya di rumah sakit.

Dipublikasikan pada: 24 Mei 2021

Referensi:

1. Irawati N, Poerbonegoro NL. Rinitis alergi. In: Soepardi EA, Iskandar N, Bashiruddin J, Restuti RD. Buku ajar ilmu kesehatan telinga, hidung, tenggorok, kepala & leher. 7th ed. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2017.
2. Bousquet J, Schunemann HJ, Togias A, Bachert C, Erhola M, Hellings PW et al. Next-generation allergic rhinitis and its impact on asthma (ARIA) guidelines for allergic rhinitis based on GRADE and real-world evidence. *J Allergy Clin Immunol.* 2020;145(1):70-80.

Source foto: <https://www.freepik.com/>