

Kesan pencemaran dan alahan udara terhadap hidung, sinus dan tekak di kawasan bandar



Oleh: Dr. Hajj Syed Zafullah B. Syed Hamzah

Pakar Bedah Telinga, Hidung, Tekak, Kepala & Tengkuak (ENT) Oriental Melaka Straits Medical Centre



Oriental Melaka Straits Medical Centre

bukan lagi sesuatu yang berlaku sekali-sekala. Ia wujud di sekeliling kita - daripada asap kenderaan, habuk pembinaan, debunga, asap rokok, sehinggalah jerebu bermusim.

BAGAIMANA UDARA TERCEMAR MEMBERI KESAN KEPADA HIDUNG, SINUS DAN TEKAK

Hidung dan tekak mempunyai sistem pertahanan semula jadi yang berfungsi menapis habuk, kuman dan bahan asing sebelum udara memasuki paru-paru. Lapisan mukosa yang teruk dan cilia menjadi kurang berfungsi. Keadaan ini menyebabkan habuk, alergen dan kuman mudah terkumpul, sekali gus meningkatkan risiko keradangan dan jangkitan.

Namun, apabila pencemaran udara teruk dan berterusan ini boleh menyebabkan keradangan lapisan mukosa yang teruk dan cilia menjadi kurang berfungsi. Keadaan ini menyebabkan habuk, alergen dan kuman mudah terkumpul, sekali gus meningkatkan risiko keradangan dan jangkitan. Pesakit lazimnya mengalami hi-

dung tersumbat, pengeluaran lendir berlebihan, tekak kering, rasa pedih atau gatal, serta batuk yang berpanjangan.

Bagi individu yang sensitif, pencemaran juga boleh merangsang reaksi alahan, menyebabkan bersin berulang, hidung dan mata gatal, serta keradangan sinus yang berpanjangan.

ALAHAN UDARA: MASALAH YANG SEMAKIN BIASA DI BANDAR

Selain pencemaran, alahan udara kini semakin kerap berlaku dalam kalangan penduduk kawasan bandar. Antara pencetus utama termasuk habuk rumah, hama, debunga, kulat akibat kelembapan bangunan, bulu haiwan peliharaan serta bahan kimia daripada penyegar udara, cat dan bahan pembersih. Bangunan moden yang kurang pengudaraan turut menyebabkan alergen mudah terkumpul di ruang tertutup seperti pejabat dan pangsapuri.

Keadaan ini boleh menyebabkan masalah seperti alahan hi-

dung (bersin dan hidung gatal), serta "post-nasal drip", iaitu lendir yang mengalir ke tekak dan mencetuskan batuk, rasa tidak selesa dan nafas berbau seterusnya menyebabkan tanda-tanda jangkitan sinus (sakit muka / pada muka / sakit kepala).

KESAN JANGKA PANJANG JIKA TIDAK DIRAWAT

Masalah hidung, sinus dan tekak akibat pencemaran dan alahan udara tidak seharusnya dipandang ringan. Jika tidak dirawat dengan betul, ia boleh membawa kepada kesan jangka panjang seperti jangkitan sinus yang kronik, radang peti suara yang menyebabkan suara serak berpanjangan, serta saluran pernafasan yang menjadi terlalu sensitif. Dalam jangka masa panjang, keadaan ini boleh menjejaskan kualiti tidur, menyebabkan keletihan berterusan, sakit kepala yang kronik dan mengurangkan kualiti hidup.

Bagi kanak-kanak pula, masalah pernafasan yang berpanjangan boleh menjejaskan tumpuan di sekolah dan perkembangan harian mereka.

TANDA-TANDA AMARAN YANG TIDAK WAJAR DIABAIKAN

Ramai pesakit tidak menye-

dari bahawa simptom harian mereka sebenarnya berpunca daripada pencemaran atau alahan udara. Pemeriksaan ENT sangat digalakkan jika anda mengalami:

- Hidung tersumbat atau bersin berulang hampir setiap hari
- Sakit muka, tekanan sinus atau sakit kepala yang kerap
- Batuk atau tekak gatal yang tidak pulih
- Lendir pekat berwarna kuning atau hijau
- Suara serak yang berlarutan
- Simptom yang berterusan melebihi dua hingga tiga minggu

Pengesanan awal dapat membantu mencegah komplikasi dan mempercepatkan pemulihan.

LANGKAH MELINDUNGI KESIHATAN HIDUNG, SINUS DAN TEKAK

Walaupun kita tidak dapat mengelakkan pencemaran udara sepenuhnya, beberapa langkah boleh membantu mengurangkan kesamanya. Antaranya ialah memantau kualiti udara, mengurangkan pendedahan semasa bacaan API tinggi, menjaga kebersihan persekitaran, minum air secukupnya dan mengelakkan asap rokok. Bagi sesetengah individu, mencuci hidung dengan larutan air garam juga boleh membantu mengurangkan gejala.

KEPENTINGAN SARINGAN DAN PEMERIKSAAN AWAL

Saringan awal membolehkan punca sebenar simptom dikenal pasti, sama ada disebabkan alahan, jangkitan atau faktor persekitaran. Pemeriksaan oleh doktor ENT membantu menentukan rawatan yang paling sesuai dan mengelakkan penggunaan ubat secara berpanjangan tanpa pemantauan. Lebih awal masalah dikesan, lebih mudah ia dikawal.

KESIMPULAN

Kualiti udara di kawasan bandar semakin hari semakin menurun, dan kesannya terhadap hidung, sinus dan tekak tidak boleh dipandang ringan. Kesedaran, penjagaan harian serta pemeriksaan awal memainkan peranan penting dalam melindungi kesihatan jangka panjang. Jika anda mengalami gejala yang berulang atau berpanjangan, jangan bergegas untuk mendapatkan nasihat dan pemeriksaan daripada doktor. Tindakan awal mampu mencegah komplikasi dan membantu anda menjalani kehidupan yang lebih selesa dan sihat.

“Bagi Individu yang sensitif, pencemaran juga boleh merangsang reaksi alahan, menyebabkan bersin berulang, hidung dan mata gatal, serta keradangan sinus yang berpanjangan.”

