

LANGKAH-LANGKAH MENCUCI HIDUNG



1) Tuangkan Cairan
Pencuci Hidung
Ke Wadah



2) Ambil Cairan
Menggunakan
Sprit



3) Posisikan Sprit Lurus
Ke Dalam Lubang Hidung,
Mulut Terbuka



4) Semprotkan Cairan
Ke Dalam
Rongga Hidung



5) Bersihkan Hidung
Dengan Tisu



6) Buang Tisu
Ke Tempat Sampah

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN KETIKA MENCUCI HIDUNG

- Memakai air isotonik khusus untuk hidung. Jangan menggunakan air keran.
- Simpan cairan NaCl 0,9% pada suhu ruangan. Jangan menyimpan cairan NaCl 0,9% di kulkas atau pada suhu yang dingin.

PELAYANAN POLIKLINIK SPESIALIS THT

Dokter Spesialis THT

dr. Selvina Maryones Rossary M., Sp.THT-KL

dr. Bondan Herwindo, Sp. THT-KL

dr. Dionisia Vidya Paramita, Sp. THT-KL

Informasi Jadwal Dokter Dan Pendaftaran



Scan Jadwal Dokter



Scan E-Pasien

MEDIA INFORMASI

Hotline 24 Jam : 02129059999

Website : www.rsudpasarminggu.jakarta.go.id

Email : info.rsudpasarminggu@jakarta.go.id

Media Sosial :

 : RSUD Pasar Minggu

 : rsudpasarminggu

 : humarsudpasarminggu

 : 0811-8712-752

 : RSUD Pasar Minggu



Jak
sehat

Rumah Sehat
untuk Jakarta



ASEAN
INDONESIA
2023

SUKSES
JAKARTA
UNTUK
INDONESIA

SINUSITIS

RSUD PASAR MINGGU



40/PKRS/III/2023

Jakarta
kota kolaborasi



PENCEGAHAN SINUSITIS

Sinusitis bisa dicegah dengan mengurangi dengan menghindari paparan zat pemicu alergi (alergen), memakai masker dengan benar, tidak merokok, dan menghindari kontak dengan orang sakit.



SINUSITIS

Adalah peradangan di lapisan sinus, yang umumnya ditandai dengan pilek, hidung tersumbat, dan nyeri di area wajah. Kondisi ini bisa berlangsung dalam hitungan minggu, bulan, atau bahkan tahun



PENGOBATAN MENGATASI SINUS DENGAN TEKNIK CUCI HIDUNG

Mencuci hidung merupakan salah satu cara pengobatan dalam mengatasi sinusitis. Berikut alat dan bahan yang diperlukan :

PENYEBAB SINUSITIS

Sinusitis disebabkan oleh peradangan pada lapisan sinus. Peradangan tersebut umumnya terjadi akibat infeksi virus atau alergi. Akibatnya, sinus memproduksi banyak lendir yang menyebabkan penyumbatan.

Kondisi lain yang dapat menyebabkan sinusitis adalah polip hidung, tulang hidung bengkok (deviasi septum), cystic fibrosis, dan daya tahan tubuh lemah.

MANFAAT CUCI HIDUNG

- Membersihkan debu dan kotoran yang menumpuk di hidung.
- Mencegah infeksi pada rongga hidung, saluran pernapasan, dan paru-paru.
- Mengurangi gejala gangguan pernapasan terkait alergi dan sinusitis.
- Membuat hidung terasa bersih dan segar
- Membersihkan lendir yang kental.
- Melembabkan hidung yang kering akibat lingkungan yang dingin atau infeksi.



Sprit 20 CC



Transfix



Cairan Infus NaCl 500 CC



Wadah Penampung Air