



PENYEBAB KERAP BERSIN

Debu, cahaya matahari, makan terlalu banyak
atau flu cetus rangsangan di saluran pernafasan

Oleh Nurul Husna Mahmud

nurul_husna@hmetro.com.my

Bersin dalam kepercayaan masyarakat kita adalah sesuatu yang memberi kebaikan kerana ia bermaksud badan bertindak balas menghindari sisa atau kotoran.

Selain kepercayaan di Malaysia, terdapat pelbagai mitos berkait dengan bersin di serata dunia sama ada bermaksud baik ataupun sebaliknya.

Antara yang terkenal adalah mitos bersin dari Jepun. Masyarakatnya mempercayai bersin

bermakna orang sedang mengatakan sesuatu yang baik.

Bersin dua kali berlaku sesuatu yang buruk sementara untuk bersin sebanyak tiga kali menandakan kemungkinan sesuatu buruk atau benda yang diperkatakan (gosip) memberi kesan tidak baik terhadap individu berkenaan.

Mengenai bersin itu sendiri, saintifik menjelaskan ia adalah tindak balas atau refleks separa kawalan (semiautonomous reflex) yang membantu badan bertindak kepada benda yang boleh

menjejaskan kesihatan terutama saluran pernafasan.

Bahagian dalam saluran pernafasan yang dipanggil membran mukus memberi reaksi sebaik ada unsur boleh menjejaskan kesihatan melalui saluran pernafasan.

Sesuatu yang menjadi punca kepada reaksi bersin adalah disebut pencetus atau punca. Terdapat beberapa perkara yang boleh menyebabkan individu bersin:

1. Debu atau sisa persekitaran

Persekitaran terutama terdedah yang kepada kimia atau kotoran boleh menjadi



FLU bersin akibat jangkitan bakteria.

punca kepada pencetus bersin.

Biasanya apabila berada dalam persekitaran kilang atau berasap, seseorang itu lebih mudah untuk bersin kerana udara yang berada dalam kawasan sedemikian tidak bersih dan partikel debu halus boleh memasuki rongga hidung.

Pakai pelindung keselamatan mengikut standard ditetapkan bagi melindungi diri daripada komplikasi akibat pencemaran sisa di udara ke dalam peparu atau saluran pernafasan.

2. Cahaya matahari

Terdapat situasi bersin disebabkan cahaya matahari bagi sesetengah orang.

Istilah perubatan

dipanggil 'sindrom photosneezia' atau 'photic sneezing' yang dikatakan berlaku kepada 18 hingga 35 peratus populasi dunia.

Meskipun tiada lagi penjelasan yang nyata daripada kajian perubatan punca sebenar kepada bersin akibat cahaya matahari, ia boleh diwarisi (genetik).

3. Apabila makan terlalu banyak

Ada segelintir orang boleh bersin selepas menjamu selera. Bersin berpunca akibat individu terlalu kenyang.

Bagi scenario ini, pengkaji masih tiada sebarang penemuan dapat memberi penjelasan kepada refleks berkenaan.

Saranan atasi tabiat

buruk itu dengan mengunyah perlahan-lahan dan makan dengan saiz hidangan yang sederhana.

4. Flu

Jangkitan kuman boleh membuatkan iritasi pada bahagian mata dan hidung termasuk gangguan pada bahagian membran mukus.

Tidak hairan hidung berair dan menyebabkan gatal-gatal serta bersin. Ia boleh berterusan dan berulang bergantung kepada tempoh individu untuk pulih.

Amalkan minum air dan dapatkan rawatan mengelak komplikasi lebih serius. Selain flu masalah sinus juga antara yang menjadi punca individu kerap bersin.



PERSEKITARAN kerja seperti kilang atau tapak pembinaan contoh lokasi mudah bersin.