

Obat Penting yang harus tersedia di Rumah. Ada banyak obat yang tersedia tanpa resep dokter, yang digunakan untuk mengobati gejala banyak penyakit yang biasanya tidak memerlukan bantuan dokter atau praktisi perawatan kesehatan. Obat yang ditandai dengan lingkaran berwarna hijau dengan garis tepi berwarna hitam menunjukkan bahwa obat tersebut bebas dibeli di pasaran walaupun tanpa resep dokter, contohnya adalah paracetamol. Obat dengan logo bulat hijau ini disebut "**Obat Bebas**". Obat bebas ini aman untuk kita konsumsi sesuai indikasi.

## Obat Penting yang harus tersedia di Rumah

**Artikel ini mengulas beberapa dari obat-obatan yang bisa membantu mengobati**

- Nyeri ringan,
- demam,
- diare,
- gejala flu,
- sakit tenggorokan, dan
- alergi

**Obat bebas** memiliki nama dagang dan juga nama merek generik dan toko (mirip dengan obat resep). Nama generik, toko, dan merek mengandung bahan aktif yang sama dan identik dalam tindakan mereka di tubuh jika konsentrasi bahan aktifnya sama.

Karena beberapa pil dan sirup dapat mengandung beberapa obat sekaligus, penting untuk membaca label obat untuk mengetahui dengan pasti bahan apa yang ada dalam produk.

Meskipun tidak memerlukan resep, obat bebas dapat menyebabkan efek samping yang

signifikan. Beberapa orang dapat berinteraksi dengan obat resep dan menyebabkan bahaya (misalnya, pasien yang mengkonsumsi warfarin [Coumadin] secara rutin, yaitu obat pengencer darah pada kasus-kasus seperti pasien yang pernah memiliki riwayat jantung, kemudian pasien memiliki radang dan mengkonsumsi ibuprofen, risiko pendarahan pada pasien tersebut lebih tinggi sementara produk lain dapat menyebabkan kerusakan organ jika dikonsumsi dalam jumlah lebih besar dari yang dianjurkan (misalnya, parasetamol dapat menyebabkan gagal hati; aspirin dapat menyebabkan kerusakan paru-paru dan ginjal).

### **Baca Juga : [Jeruk Nipis, Obat Alami Asam Urat](#)**

Sebelum minum obat bebas atau suplemen diet, baca labelnya, terutama bagian dosis, frekuensi, dan tindakan pencegahan.

Jika Anda memiliki pertanyaan atau masalah sehubungan dengan penggunaan obat bebas atau suplemen diet apa pun, hubungi dokter atau apoteker untuk klarifikasi.

### **Apa obat bebas untuk rasa sakit dan demam?**



Ada tiga kategori obat utama yang tersedia untuk mengobati rasa nyeri dan demam;

- paracetamol,
- Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), dan
- aspirin

Meskipun tiga kategori utama obat yang tercantum di bawah ini juga digunakan untuk mengobati rasa sakit akibat trauma ringan, istirahat (*rest*), kompres dengan es (*ice*), kompresi (penekanan pada area yang terkena trauma), dan elevasi (meluruskan bagian yang sakit) (dikenal dengan singkatan RICE: *rest, ice, compression, elevation*) adalah langkah mudah pertama dalam perawatan untuk luka ringan, terutama rasa sakit yang terkait dengan keseleo dan ketegangan otot.

## Apa “obat bebas” untuk pilek dan flu?

Pilek adalah infeksi saluran pernafasan bagian atas yang disebabkan oleh virus. Karena kebanyakan orang dengan penyakit virus (infeksi saluran pernafasan bagian atas) umumnya sembuh dalam waktu sekitar 7 sampai 14 hari, pengobatan difokuskan pada pengendalian gejala. Gejala pilek adalah:

- hidung meler atau hidung tersumbat,
- sesak,
- dapat juga terjadi sakit tenggorokan, dan
- suara serak.

Gejala flu (influenza) berbeda. Influenza (flu) memiliki gejala sistemik lebih seperti demam, menggigil, batuk, dan nyeri otot/tubuh.

Obat bebas termasuk obat herbal mungkin bermanfaat dalam mengendalikan gejala tapi tidak bisa menyembuhkan pilek; Sebagai gantinya mereka berpotensi memperkecil gejala yang menyebabkan orang menderita. Obat Herbal telah digunakan selama berabad-abad untuk membantu meringankan gejala pilek namun penelitian ilmiah belum membuktikan keefektifannya. Sementara obat herbal mungkin bermanfaat bagi beberapa orang, penting untuk diingat bahwa obat tersebut tidak berbahaya dan dapat juga berinteraksi dengan obat resep. Apoteker atau praktisi perawatan kesehatan Anda dapat memberi saran mengenai keamanan pengobatan yang spesifik. Toko obat dan toko kelontong seringkali dilengkapi dengan berbagai jenis obat yang digunakan untuk mengobati gejala flu; tercantum di bawah ini adalah beberapa perawatan untuk gejala flu dan peringatan tentang penggunaannya.

## Apa “obat bebas” untuk batuk?

Pengobatan flu dan bentuk sediaan obat flu lainnya tidak disarankan untuk anak di bawah usia 2 tahun, dan tidak efektif untuk anak-anak di bawah usia 6 tahun, menurut *American Academy of Pediatrics*. Pengobatan simptomatik dengan udara dinebulisasi (obat yang diuap) dan tetesan obat merupakan pengobatan yang paling efektif, walaupun tetesan obat menjadi bahaya jika tersedak pada anak kecil.

## Baca Juga : [Allopurinol, obat penurun asam urat](#)

Bentuk obat batuk tidak selalu dianjurkan untuk orang dewasa, dan mungkin tidak bekerja dengan baik sesuai dengan beberapa penelitian. Namun, banyak orang yakin bahwa sediaan obat batuk sangat membantu, jadi yang tercantum di bawah adalah beberapa sediaan obat batuk yang paling banyak digunakan. Menthol adalah bahan aktif dalam banyak obat batuk. Efeknya sementara dan habis saat obat batuk ditelan.

- Dextromethorphan (Delysm, Pedicare, Robitussin, Scot-Tussin, St. Joseph, Theraflu, Triaminic, Vicks 44, dan banyak lainnya) adalah produk obat bebas yang digunakan untuk mengendalikan batuk. Hal ini biasanya ditemukan sebagai salah satu dari banyak bahan dalam sirup obat batuk dan pilek (yang memiliki imbuhan nama “DM” dalam nama dagangnya seperti Robitussin DM). Dextromethorphan tidak boleh dikonsumsi oleh orang-orang yang menggunakan obat-obatan penekan saraf pusat seperti obat penenang, obat golongan opiat, dan obat-obatan psikoaktif lainnya, dan tidak boleh untuk anak-anak di bawah usia 4 tahun.
- Guaifenesin (Robitussin, Mucinex di antara banyak lainnya) adalah ekspektoran (pengencer lendir di bronkus atau saluran pernapasan). Awalnya obat guaifenesin dapat menyebabkan batuk lebih banyak untuk mengeluarkan lendir namun kemudian akan mengurangi intensitas dan frekuensi batuk saat lendir tersebut dibersihkan. Hidrasi yang memadai akan meningkatkan efek guaifenesin.

### **Apa obat bebas untuk hidung tersumbat dan sinus?**

- Dekongestan oral dapat berupa pil atau sirup dan bekerja dengan mengecilkan pembuluh darah yang membesar di bagian hidung dan sinus. Penting untuk membaca daftar bahan karena satu sediaan dapat mengandung banyak obat. Obat ini sering mengandung bahan aktif seperti pseudoefedrin (sudafed) yang merupakan obat yang bekerja seperti adrenalin. Pseudoefedrin seharusnya tidak diminum oleh individu yang memiliki tekanan darah tinggi atau orang yang memiliki riwayat palpitasi (jantung berdebar-debar) atau detak jantung yang cepat. Obat-obatan ini memiliki label peringatan yang membahas efek sampingnya. Obat dekongestan mungkin memerlukan pemberian khusus oleh apoteker di toko-toko tertentu.
- Semprotan hidung dekongestan bekerja sama dengan dekongestan oral namun memiliki keuntungan hanya bekerja di daerah yang disemprotkan, biasanya tanpa efek samping stimulan. Bahan aktif yang paling umum dalam semprotan hidung adalah oxymetazoline (misalnya oxymetazoline [Afrin], Dristan Nasal Spray, fenilefrin [Neo-Synephrine]). Semprotan hidung dapat menyebabkan efek “rebound” dimana gejala hidung dapat kambuh jika digunakan lebih dari 3 hari dan kemudian tidak dilanjutkan. Penting untuk membaca dan mengikuti petunjuk label. Orang dengan penyakit jantung, hipertensi (tekanan darah tinggi), diabetes, atau retensi urin akibat pembesaran prostat sebaiknya tidak menggunakan obat ini.
- Semprotan udara dan air garam yang disensorisasi adalah alternatif yang efektif untuk semprotan obat bebas dan dekongestan oral.

Lanjut Ke halaman 2 ya