

INTISARI

Rinitis alergika adalah penyakit yang sering dijumpai dalam praktek sehari-hari. Di Amerika Utara dan Eropa Barat prevalensinya adalah 10-20%. Rinitis alergika ini penyebabnya bukan karena radang melainkan suatu reaksi hipersensitivitas cepat (tipe 1) yang tercurus pada individu rentan atau atopik dikarenakan terpapar beberapa alergen. Gejala-gejala umum berupa bersin, hidung berair dan obstruksi nasal sering disertai dengan gatal pada bagian mata dan mengeluarkan air mata (lakrimasi).

Rinitis alergika dapat dibagi menjadi 2 macam, yaitu rinitis alergika musiman (*seasonal*) dan rinitis alergika sepanjang tahun (*perennial*). Pasien rinitis alergika musiman, gejalanya dapat kambuh dalam periode tertentu setiap tahunnya tergantung pada banyaknya alergen di luar rumah. Pasien rinitis alergika sepanjang tahun gejalanya timbul terus menerus tergantung pada banyaknya alergen di dalam rumah seperti debu, tungau, bulu binatang kesayangan, jamur, kecoa, atau perubahan cuaca daerah iklim tropis, dan alergen-alergen di luar rumah.

Latihan fisik (olahraga) adalah suatu bentuk pengerahan tenaga jasmani untuk meningkatkan kesehatan atau memperbaiki kelainan jasmani. Efek latihan fisik dapat meningkatkan aktifitas saraf simpatis yang mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah mukosa hidung melalui reseptor alfa, sehingga terjadi mekanisme pengkerutan mukosa hidung dan membantu mengurangi obstruksi hidung sehingga memungkinkan pasien bernafas lebih lega. Di klinik, pasien rinitis alergika sering dianjurkan untuk melakukan latihan fisik secara teratur.

Kata kunci : Rinitis - Olahraga

ABSTRACT

Allergic rhinitis is a disease that is often found in daily life. In North America and West Europe, the prevalence is 10-20%. The cause of allergic rhinitis is not inflammation, but a reaction of hypersensitivity (type 1) that arises in vulnerable or atopic individual caused by some allergen. The general symptoms are sneezing, watery nose and nasal obstruction and often accompanied by itchy eyes and watery eyes (lachrymation).

Allergic rhinitis is classified as either seasonal or perennial. Patients with seasonal disease have recurrent symptoms during specific periods of the year associated with exposure to outdoor allergens. Patients with perennial disease have symptoms year-round associated with exposure to indoor allergens such as dust mites, pets, mold, roaches, or, in some climates, perennial outdoor allergens.

Physical exercise (sport) is a form of exerting physical power to increase health and improve physical disorder. Physical exercise effects nerve activities, resulting in vasoconstriction in the artery of the nose mucous through alpha receptor. This will wrinkle the nose mucous and reduce nasal obstruction, enabling the patient to breath more easily, physician often suggests allergic rhinitis patient to do physical exercise regularly.

Key words : Rhinitis - Sport