

Opsi Judul:

- 1. 6 Gejala Gangguan Kesehatan yang Tidak Boleh Dibiarkan**
- 2. Waspada! Saat Gejala Gangguan Kesehatan ini Muncul**
- 3. Gejala Gangguan Kesehatan yang Harus Diwaspadai**

Ada beberapa kondisi kesehatan yang tidak boleh diremehkan. Sebab beberapa di antara gejala tersebut bisa menjadi masalah kesehatan yang serius. Apa saja gejala tersebut? Simak penjelasan berikut!

Tangan Kaki Lemas dan Mati Rasa

Jika tangan dan kaki mendadak lemas dan mati rasa, bisa jadi itu adalah tanda serangan stroke. Apalagi bila hal ini terjadi di wajah, atau salah satu sisi bagian tubuh. Gejala stroke lainnya adalah pusing, mendadak hilang keseimbangan dan merasa sulit berjalan. Kepala terasa sakit, pandangan kabur serta susah berbicara.

Apakah Anda menderita hipertensi atau atrial fibrilasi (denyut jantung tak teratur)? Jika ya, besar kemungkinan gejala-gejala di atas tadi adalah stroke. Jangan dibiarkan! Anda harus segera ke unit rawat darurat, karena setiap detik sangat berharga. Jika Anda diberi obat pengencer darah selama 4,5 jam setelah serangan awal, maka risiko terburuk berkurang.

Nyeri Dada

Nyeri atau rasa tertekan di dada bisa merupakan gejala serangan jantung atau penyakit jantung. Apalagi jika terjadi di saat aktif. Rasa itu bisa jadi seperti terbakar, sesak di dada, terkadang ada sensasi nyeri yang tajam di salah satu atau kedua lengan. Kemudian sensasi itu bergerak ke leher, dagu dan bahu.

Rasa sakit itu bisa datang dan pergi. Jadi, bisa hilang dalam beberapa menit, namun makin parah saat Anda aktif. Nyeri dada tak selalu merupakan tanda penyakit jantung. Masalah pencernaan juga bisa menyebabkannya. Namun, segeralah pergi ke dokter.

Nyeri dan Lemas di Betis

Nyeri dan lemas di betis bisa jadi akibat pembekuan darah pada kaki yang disebut DVT (*deep vein thrombosis*). DVT bisa terjadi pada mereka yang punya masalah pembekuan darah atau mereka yang duduk dan berbaring dalam waktu lama. Bisa juga karena hamil, mengonsumsi pil KB, merokok dan kegemukan.

Selain nyeri dan lemas, area betis bisa membengkak, hangat dan kemerahan. Jangan biarkan gejala ini, karena darah beku bisa mengalir ke mana-mana, lalu menghentikan aliran darah. Misalnya, ke paru-paru, dan kemudian menyebabkan kematian.

Kencing Berdarah

Jika kencing tampak pink atau kemerahan disertai nyeri pinggang atau punggung bagian belakang, bisa jadi Anda memiliki batu ginjal. Dokter bisa mendeteksinya lewat CT scan atau USG.

Namun, jika kencing berdarah diiringi sering buang air kecil yang terasa sakit, bisa jadi Anda mengalami infeksi saluran kencing di kandung kemih atau ginjal. Membiarkannya bisa menyebabkan kerusakan ginjal dan gangguan yang lebih serius. Selain itu, kencing berdarah juga bisa merupakan gejala kanker kandung kemih atau ginjal.

Napas Mengi

Mengi (napas berbunyi dengan nada tinggi) bisa menjadi gejala asma, penyakit paru, alergi parah, tanda pneumonia atau bronkitis. Anda mungkin butuh bantuan oksigen dan penanganan dokter. Lakukan pertolongan pertama, yaitu menghirup uap air hangat atau menggunakan vaporizer.

Berpikir untuk Bunuh Diri

Jika merasa kalut, putus asa, bahkan ingin bunuh diri, segeralah mencari pertolongan. Sekadar mengungkapkan perasaan dan permasalahan saja sudah sangat membantu. Apalagi jika dari konsultasi kita bisa menemukan pemecahannya.

Pilihlah tenaga profesional seperti psikiater, psikolog atau konselor. Untuk mudahnya, segera pergi saja ke unit pelayanan psikologi atau klinik psikologi di rumah sakit terdekat. Jika waktunya sangat mendesak, segeralah ke instalasi rawat darurat di rumah sakit terdekat. Dokter jaga akan segera mendatangkan tenaga profesional.