

FLU atau INFLUENZA

Apa itu Flu atau Influenza?

Flu atau influenza adalah penyakit infeksi saluran pernapasan akut yang disebabkan oleh virus influenza tipe A, B, atau C. Penyakit ini dapat menyerang hidung, tenggorokan, dan paru-paru. Kondisi ini sangat umum terjadi di musim pancaroba. Penyakit ini sangat mudah menular ke orang lain, terutama ketika 3–4 hari pertama setelah pengidapnya terinfeksi virus flu. Gejala-gejala flu yang biasa dirasakan pengidapnya adalah demam, sakit kepala, batuk-batuk, pegal-pegal, kehilangan nafsu makan, serta sakit tenggorokan. Gejala influenza akan bertambah parah selama 2 hingga 4 hari sebelum akhirnya membaik dan sembuh. Flu dan pilek adalah dua kondisi yang berbeda. Pilek umumnya muncul secara bertahap dengan gejala yang lebih ringan, sehingga tidak terlalu berdampak pada rutinitas pengidapnya. Sedangkan influenza tak seperti itu, penyakit ini cenderung menyebabkan gejala yang lebih berat, sehingga bisa mengganggu aktivitas pengidapnya. Di samping itu, masa inkubasi flu juga lebih singkat.

Sumber :

Halodoq :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/flu?srsltid=AfmBOorhs5jvmuIgt6ZegSxNohKhWI42Kr64IXzilEuoP4BxIUJZHbJ>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/flu>

Penyebab Flu atau Influenza?

Virus influenza menyebar melalui udara dalam tetesan atau percikan liur (droplet) ketika seseorang yang terinfeksi batuk, bersin, atau berbicara.

Kamu dapat menghirup tetesannya secara langsung, atau mendapatkan virus saat memegang benda tertentu, dan kemudian menyentuh mata, hidung, atau mulut.

Orang yang terinfeksi virus kemungkinan dapat menularkan virusnya sejak sekitar satu hari sebelum gejala muncul, sampai sekitar lima hari setelah gejala muncul.

Anak-anak dan orang-orang dengan sistem kekebalan yang lemah mungkin akan menularkannya dalam waktu yang sedikit lebih lama.

Virus influenza terus bermutasi, dengan jenis baru yang muncul secara teratur. Jika kamu pernah mengalami influenza sebelumnya, tubuh telah membuat antibodi untuk melawan jenis virus influenza tertentu.

Jika virus influenza di masa depan serupa dengan yang kamu temui sebelumnya (baik dengan penyakit atau vaksinasi), antibodi dapat mencegah infeksi atau mengurangi keparahan gejala. Namun, tingkat antibodi dapat menurun seiring berjalan waktu.

Sumber :

Halodoq :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/flu?srsltid=AfmBOorhs5jvmuIgt6ZegSxNohKhWIt42Kr64lXzilEuoP4BxIUJZHbJ>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/flu>

Faktor Risiko Flu atau Influenza?

Meski flu bisa menyerang semua orang, tetapi ada beberapa orang yang cukup rentan terserang virus influenza, contohnya:

- Memiliki sistem imun yang lemah.
- Hamil atau baru melahirkan.
- Balita dan lansia.
- Mengidap kondisi medis tertentu, seperti diabetes, asma, penyakit jantung, atau obesitas.
- Bekerja atau tinggal di fasilitas umum.
- Tubuh dalam kondisi yang tidak fit atau kurang beristirahat.

Sumber :

Halodoq :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/flu?srsltid=AfmBOorhs5jvmuIgt6ZegSxNohKhWIt42Kr64lXzilEuoP4BxIUJZHbJ>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/flu>

Pola Penyebaran Influenza?

Influenza, penyakit pernapasan yang disebabkan oleh virus influenza, menunjukkan pola penyebaran yang kompleks dan beragam.

Memahami pola ini sangat penting untuk upaya pencegahan dan pengendalian penyakit, baik pada skala musiman, epidemi, maupun pandemi.

Efektivitas penularan influenza dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk:

- Kepadatan populasi: Penularan lebih mudah terjadi di area dengan kepadatan populasi tinggi, seperti sekolah, kantor, dan transportasi umum.
- Perilaku manusia: Kebiasaan seperti mencuci tangan, etika batuk/bersin, dan praktik menjaga jarak fisik sangat memengaruhi tingkat penularan.

- Kondisi lingkungan: Suhu dan kelembapan udara dapat memengaruhi stabilitas virus di luar tubuh dan memengaruhi penularan.

Sumber :

Halodoq :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/flu?srsltid=AfmBOorhs5jvmuIgt6ZegSxNohKhWI42Kr64lXzilEuoP4BxIUJZHbJ>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/flu>

Gejala Flu atau Influenza?

Pada awalnya, flu mungkin tampak seperti pilek biasa dengan hidung meler, bersin, dan sakit tenggorokan.

Gejala umum flu meliputi:

- Demam
- Otot sakit
- Menggigil dan berkeringat
- Sakit kepala
- Batuk kering yang berkelanjutan (kronis)
- Sesak napas
- Kelelahan dan kelemahan
- Hidung meler atau tersumbat
- Sakit tenggorokan
- Sakit mata
- Muntah dan diare, tetapi ini lebih sering terjadi pada anak-anak daripada orang dewasa

Sumber :

Halodoq :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/flu?srsltid=AfmBOorhs5jvmuIgt6ZegSxNohKhWI42Kr64lXzilEuoP4BxIUJZHbJ>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/flu>

Rekomendasi Obat Flu?

Ada beberapa obat yang bisa kamu gunakan untuk atasi flu. Obat ini bisa dengan mudah kamu dapatkan di Toko Kesehatan Halodoc. Berikut daftarnya:

- Vicks Formula 44 Sirup 100 ml: Kombinasi formula dextromethorphan HBr dan doxylamine succinate untuk meringankan batuk yang tidak berdahak disertai bersin-bersin alergi yang biasanya timbul sebagai gejala flu.
- Rhinos SR 10 Kapsul: Obat ini dapat meredakan gejala yang berhubungan dengan rhinitis alergi misalnya flu, bersin, pilek hidung.
- Intunel F 10 Tablet: Obat ini ampuh digunakan untuk meringankan gejala flu seperti demam, sakit kepala, hidung tersumbat, dan bersin-bersin yang disertai batuk.
- Panadol Cold & Flu 10 Kaplet: Kandungan paracetamol, pseudoephedrine hcl, dan dextromethorphan HBr yang terdapat dalam obat ini ampuh dalam meredakan gejala flu seperti demam, sakit kepala, hidung tersumbat, dan batuk tidak berdahak.
- Nalgestan 4 Tablet: Nalgestan mengandung phenylpropanolamine hcl dan chlorpheniramine maleate dalam bentuk tablet. Obat ini efektif untuk meringankan gejala flu seperti bersin dan hidung tersumbat.
- Anadex 10 Kaplet: Obat ini efektif untuk mengatasi gejala flu seperti demam, sakit kepala, bersin-bersin dan hidung tersumbat yang disertai batuk. Namun perlu diketahui, obat ini dapat menimbulkan rasa kantuk.
- Demacolin 10 Tablet: Mengandung paracetamol, pseudoephedrine HCl, dan chlorpheniramine maleat. Obat ini bekerja sebagai analgesik untuk meringankan gejala flu seperti demam, sakit kepala, hidung tersumbat, dan bersin-bersin.
- Alpara 10 Kaplet: Digunakan untuk mengatasi flu serta gejala yang mungkin timbul seperti demam, sakit kepala, hidung tersumbat, dan bersin-bersin.

Sumber :

Halodoq :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/flu?srsltid=AfmBOorhs5jvmuIgt6ZegSxNohKhWI42Kr64IXzilEuoP4BxIUJZHbJ>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/flu>

Diagnosis Flu atau Influenza?

Untuk mendiagnosis flu, ada beberapa hal yang akan dilakukan oleh dokter.

Pertama, biasanya dokter akan melakukan wawancara medis seputar keluhan atau gejala yang dialami pasien.

Misalnya, gejala seperti hidung tersumbat, bersin, atau suara serak.

Di samping itu, dokter juga akan melakukan pemeriksaan fisik (dapat ditemukan demam).

Bila diperlukan, dokter akan melakukan pemeriksaan penunjang (tes darah) bila gejala flu sudah berlangsung lebih dari 10 hari.

Sumber :

Halodoq :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/flu?srsltid=AfmBOorhs5jvmuIgt6ZegSxNohKhWIt42Kr64lXzilEuoP4BxIUJZHbJ>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/flu>

Komplikasi Flu atau Influenza

Umumnya, seseorang yang mengidap penyakit ini dapat sembuh tanpa terjadinya komplikasi. Namun, jika tidak ditangani dengan tepat, ada kemungkinan untuk menyebabkan masalah kesehatan lainnya bahkan komplikasi yang berbahaya. Beberapa komplikasi yang disebabkan oleh flu, antara lain:

- Gangguan jantung.
- Infeksi telinga.
- Pneumonia.
- Bronkitis.

Jika gejala yang terjadi hilang tapi kembali lagi setelah beberapa hari, mungkin saja kamu mengidap infeksi sekunder. Apabila hal tersebut terjadi, ada baiknya untuk memeriksakan diri guna memastikannya. Sebab, jika tidak ditangani dan menimbulkan pneumonia, gangguan ini dapat menjadi ancaman nyawa.

Sumber :

Halodoq :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/flu?srsltid=AfmBOorhs5jvmuIgt6ZegSxNohKhWIt42Kr64lXzilEuoP4BxIUJZHbJ>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/flu>

Pengobatan Flu atau Influenza

Biasanya, pengidap flu hanya membutuhkan istirahat dan minum banyak cairan untuk mengobati flu. Sebab, secara umum flu dapat sembuh dengan sendirinya. Selain itu, ada beberapa upaya yang dapat pengidap flu lakukan untuk meredakan gejalanya, yaitu:

- Cuci tangan secara rutin, untuk menghindari penyebaran virus flu ke benda atau orang lain.
- Gunakan tisu untuk menutup mulut dan hidung ketika batuk atau bersin, lalu buang tisu tersebut.
- Pastikan tubuh terhidrasi dengan minum banyak cairan, seperti air putih, jus buah, atau sup hangat, guna mencegah dehidrasi.
- Konsumsi obat pereda nyeri seperti paracetamol, untuk meredakan gejala demam dan nyeri otot.

Beberapa jenis virus flu, seperti flu burung, bisa menimbulkan gejala berat yang penanganannya tidak dapat pengidap lakukan secara mandiri. Bila gejala tidak membaik dan muncul gejala yang perlu diwaspadai, segera lakukan pemeriksaan ke dokter.

Pencegahan Flu atau Influenza

Salah satu upaya pencegahan flu adalah melalui pemberian vaksin influenza untuk mencegah influenza, dan komplikasinya yang berpotensi serius. Khususnya bagi orang yang berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi. Adapun beberapa kelompok yang perlu mendapatkan vaksinasi karena berisiko tinggi mengalami komplikasi, adalah:

- Orang yang berusia 65 tahun ke atas atau lansia.
- Bayi yang belum memiliki sistem kekebalan tubuh optimal.
- Wanita hamil.
- Orang yang tinggal dengan seseorang yang berisiko tinggi mengalami infeksi parah karena memiliki sistem kekebalan tubuh yang lemah. Misalnya seperti pengidap HIV, orang yang menjalani transplantasi, atau sedang menjalani pengobatan kanker.
- Petugas kesehatan di garda terdepan.

Perlu diingat, vaksin influenza tidak bisa 100 persen mencegah flu. Selain itu, influenza juga merupakan virus yang mudah menular. Baik melalui bersin (droplet seseorang yang terjangkit) atau menyentuh benda yang sudah terkontaminasi virus. Karena itu, cara yang juga dianggap efektif dalam mencegah flu adalah menjaga higienitas sendiri dan lingkungan. Berikut adalah beberapa upaya yang dapat kamu lakukan:

- Rajin mencuci tangan dengan air dan sabun minimal selama 20 detik.

- Jika air dan sabun tidak tersedia, gunakanlah hand-sanitizer berbahan dasar alkohol.
- Hindari menyentuh mulut, hidung, dan mata setelah beraktivitas jika belum mencuci tangan.
- Membersihkan permukaan benda yang sering mendapatkan sentuhan, dengan cairan disinfektan.
- Tidak berbagi makanan atau penggunaan benda pribadi, seperti gelas atau botol minum.

Bila sudah terserang flu, kamu dapat meminimalkan penularan ke orang lain dengan upaya berikut ini:

- Menghindari kontak dengan orang lain, setidaknya sampai 24 jam setelah demam turun.
- Memakai masker ketika beraktivitas di luar rumah.
- Menutup mulut dan hidung dengan tisu saat bersin atau batuk, lalu buanglah tisu dan cuci tangan sesudahnya.

Sumber :

Halodoq :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/flu?srsltid=AfmBOorhs5jvmuIgt6ZegSxNohKhWIt42Kr64lXzilEuoP4BxIUJZHbJ>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/flu>

DIARE

Apa itu Diare?

Diare adalah kondisi yang umum dialami oleh banyak orang. Meskipun seringkali dianggap sebagai gangguan ringan, diare bisa menjadi tanda adanya masalah kesehatan yang lebih serius dan memerlukan perhatian medis. Dalam artikel ini, kita akan membahas lebih lanjut tentang diare, penyebabnya, gejala yang mungkin muncul, cara pengobatan, dan langkah-langkah pencegahan yang bisa diambil. Diare didefinisikan sebagai kondisi di mana seseorang mengalami peningkatan frekuensi buang air besar dengan feses yang cair atau encer. Ini bisa disertai dengan gejala lain seperti mual, muntah, kram perut, dan kadang-kadang penurunan berat badan.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/infeksi-enterik/diare>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/diare>

Halodoq : https://www.halodoc.com/kesehatan/diare?srsltid=AfmBOooXxzquETxksA7c_X_8jUFHgN9Q1iDY2wfkd-vbWeNCCVpbxDZ-

Penyebab Diare?

Ada berbagai penyebab diare, yang meliputi:

1. Infeksi, infeksi usus akibat virus, bakteri, atau parasit adalah penyebab umum diare.
2. Intoleransi Makanan, beberapa orang mungkin mengalami diare sebagai reaksi terhadap makanan tertentu, seperti pada intoleransi laktosa.
3. Obat-obatan, beberapa obat, seperti antibiotik, dapat menyebabkan diare sebagai efek samping.
4. Kondisi Pencernaan Kronis, penyakit seperti penyakit Crohn, kolitis ulserativa, dan sindrom iritasi usus (IBS) sering menyebabkan diare.
5. Stres dan Kecemasan, kondisi psikologis seperti stres dan kecemasan dapat mempengaruhi sistem pencernaan dan menyebabkan diare.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/infeksi-enterik/diare>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/diare>

Halodoq :

https://www.halodoc.com/kesehatan/diare?srsltid=AfmBOooXxzquETxksA7c_X_8jUFHgN9Q1iDY2wfkd-vbWeNCCVpbxDZ-

Faktor Risiko Diare?

Setidaknya, ada beberapa faktor yang bisa meningkatkan risiko seseorang mengalami kondisi ini, seperti:

1. Tidak mencuci tangan dengan sabun.
2. Jarang mencuci tangan setelah ke toilet.
3. Penyimpanan dan persiapan makanan yang tidak bersih.
4. Jarang membersihkan dapur dan toilet.
5. Sumber air yang tidak bersih.
6. Makan makanan sisa yang sudah dingin.

Kemenkes RI : <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/infeksi-enterik/diare>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/diare>

Halodoq :

https://www.halodoc.com/kesehatan/diare?srsltid=AfmBOooXxzquETxksA7c_X_8jUFHgN9Q1iDY2wfkd-vbWeNCCVpbxDZ-

Kapan Harus Segera Ke Dokter?

Pada orang dewasa, temui dokter apabila:

- Diare kamu tidak membaik atau berhenti setelah dua hari.
- Mengalami tanda-tanda dehidrasi.
- Merasakan sakit yang parah di perut atau rektum.
- Tinja berdarah atau berwarna hitam.
- Mengalami demam hingga melebihi 38 derajat Celsius.

Pada anak-anak, terutama anak-anak kecil, diare bisa cepat menyebabkan dehidrasi. Temui dokter, jika diare pada anak tidak membaik dalam 24 jam atau memiliki tanda berikut:

- Mengalami dehidrasi.
- Demam di atas 38 derajat Celsius.
- Memiliki tinja berdarah atau berwarna hitam.

Kemenkes RI : <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/infeksi-enterik/diare>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/diare>

Halodoq :

https://www.halodoc.com/kesehatan/diare?srsltid=AfmBOooXxzquETxksA7c_X_8jUFHgN9Q1iDY2wfkd-vbWeNCCVpbxDZ-

Gejala Diare?

Gejala diare dapat bervariasi, tetapi umumnya meliputi:

1. Feses cair atau encer
2. Kram atau nyeri perut
3. Urgensi untuk buang air besar
4. Mual atau muntah
5. Demam Lethargy atau kelelahan

Ketika seseorang mengalami gejala diare, dokter biasanya akan melakukan sejumlah prosedur diagnosis untuk menentukan penyebabnya. Proses ini dapat mencakup:

1. Wawancara Medis

Dokter akan menanyakan tentang gejala, durasi gejala, riwayat makanan yang dikonsumsi, dan riwayat perjalanan. Informasi ini dapat membantu dokter menentukan kemungkinan penyebab diare.

2. Pemeriksaan Fisik

Dokter mungkin juga akan melakukan pemeriksaan fisik untuk mengevaluasi kondisi kesehatan pasien secara umum.

3. Pemeriksaan Laboratorium

Pada kasus tertentu, dokter mungkin akan meminta pasien untuk melakukan tes tinja. Tes ini dapat membantu mengidentifikasi apakah ada infeksi atau kondisi medis lainnya yang menyebabkan diare.

4. Pemeriksaan Tambahan

Jika diperlukan, dokter mungkin akan merujuk pasien untuk melakukan tes tambahan seperti endoskopi atau kolonoskopi. Tes-tes ini dapat membantu dokter memvisualisasi langsung kondisi usus pasien dan mengambil sampel jaringan jika diperlukan.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/infeksi-enterik/diare>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/diare>

Halodoq

https://www.halodoc.com/kesehatan/diare?srsltid=AfmBOooXxzquETxksA7c_X_8jUFHgN9Q1iDY2wfkd-vbWeNCCVpbxDZ-

Rekomendasi Obat Diare?

Ada beberapa obat-obatan yang dapat membantu mengatasi diare, antara lain:

- New Diatabs 4 Tablet

Obat antidiare dengan kandungan attalpulgit 600 mg. Bisa digunakan untuk pengobatan simptomatis pada diare non spesifik, yaitu diare yang tidak diketahui penyebabnya dengan jelas.

- Lodia 2 mg 10 Tablet

Merupakan obat diare dengan kandungan loperamide HCl 2 mg, untuk mengobati diare akut dan kronis.

- Opidiar Suspensi 120 ml

Merupakan obat dengan kandungan kaolin dan pectin dalam bentuk sirup. Obat ini digunakan untuk pengobatan simptomatis pada diare dengan mengabsorbsi beberapa racun dan bakteri penyebab diare.

- Entrostop 20 Tablet

Obat untuk mengatasi diare dengan kandungan attapulgite dan pektin. Bisa digunakan untuk mengobati diare non spesifik.

- Zinc 20 mg 10 Tablet

Zinc berperan dalam mempercepat pemulihan diare dengan meningkatkan sistem imun, memperbaiki lapisan usus, dan mengurangi durasi serta keparahan diare. Selain itu, zinc membantu mencegah kekambuhan diare, terutama pada anak-anak, dengan mendukung keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh.

- Pedialyte Original 500 ml

Merupakan minuman isotonik atau larutan elektrolit, yang digunakan untuk mengatasi dehidrasi ringan sampai sedang pada bayi dan anak-anak akibat diare.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/infeksi-enterik/diare>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/diare>

Halodoq :

https://www.halodoc.com/kesehatan/diare?srsltid=AfmBOooXxzquETxksA7c_X_8jUFHgN9Q1iDY2wfkd-vbWeNCCVpbxDZ-

Pengobatan Diare?

Pengobatan diare tergantung pada penyebab dan tingkat keparahannya. Beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengatasi diare antara lain:

1. Rehidrasi, ini adalah langkah penting dalam mengobati diare. Minum banyak cairan, terutama air dan minuman isotonik, dapat membantu menggantikan cairan yang hilang.
2. Diet, mengonsumsi makanan yang lembut dan mudah dicerna, seperti bubur dan pisang, dapat membantu. Hindari makanan pedas, berlemak, dan beralkohol selama masa diare.
3. Obat-Obatan, obat antidiare seperti loperamide dapat digunakan untuk mengurangi frekuensi buang air besar. Namun, harus digunakan dengan hati-hati dan sesuai anjuran dokter.
4. Antibiotik, jika diare disebabkan oleh infeksi bakteri, dokter mungkin akan meresepkan antibiotik. Penting untuk mengikuti petunjuk penggunaan antibiotik dengan tepat.
5. Probiotik, probiotik, yang merupakan bakteri baik, dapat membantu dalam memulihkan keseimbangan mikroflora usus yang mungkin terganggu selama diare.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/infeksi-enterik/diare>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/diare>

Halodoq :

https://www.halodoc.com/kesehatan/diare?srsltid=AfmBOooXxzquETxksA7c_X_8jUFHgN9Q1iDY2wfkd-vbWeNCCVpbxDZ-

Pencegahan Diare?

Mencegah diare sering kali lebih mudah dan lebih efektif daripada mengobatinya. Berikut adalah beberapa langkah pencegahan yang bisa diambil:

1. Kebersihan Pribadi, mencuci tangan secara teratur dengan sabun, terutama setelah menggunakan toilet dan sebelum makan, adalah salah satu cara terbaik untuk mencegah diare.

2. Keamanan Makanan, memastikan bahwa makanan disiapkan dan disimpan dengan cara yang higienis. Hindari makanan yang tidak dimasak dengan baik, terutama daging dan seafood.
3. Konsumsi Air yang Aman, minum air yang bersih dan aman. Jika Anda tidak yakin tentang kualitas air, lebih baik meminum air kemasan atau mendidihkan air sebelum minum.
4. Hindari Faktor Pemicu jika Anda tahu bahwa Anda memiliki intoleransi terhadap makanan tertentu, seperti susu, hindari konsumsi makanan tersebut.
5. Vaksinasi, ada vaksin yang tersedia untuk beberapa penyebab diare, seperti rotavirus. Pastikan Anda dan anggota keluarga Anda mendapatkan vaksinasi yang diperlukan.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/infeksi-enterik/diare>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/diare>

Halodoq

https://www.halodoc.com/kesehatan/diare?srsltid=AfmBOooXxzquETxksA7c_X_8jUFHgN9Q1iDY2wfkd-vbWeNCCVpbxDZ-

Komplikasi Diare

Diare yang berkepanjangan atau sangat parah dapat menyebabkan dehidrasi, yang dapat berakibat fatal jika tidak ditangani. Tanda-tanda dehidrasi meliputi mulut kering, kelelahan, pengurangan produksi urine, dan pusing. Jika Anda mengalami tanda-tanda dehidrasi, sangat penting untuk mencari perawatan medis segera. Selain itu, jika diare disertai dengan demam tinggi, darah dalam feses, atau jika berlangsung lebih dari beberapa hari tanpa tanda-tanda membaik, sebaiknya konsultasikan dengan dokter. Mengenali gejala dan tahu kapan harus mencari bantuan medis adalah kunci dalam penanganan diare secara efektif. Selain itu, pencegahan melalui praktik kebersihan yang baik dan kehati-hatian dalam pemilihan makanan dan minuman adalah langkah penting dalam mengurangi risiko diare.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/infeksi-enterik/diare>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/diare>

Halodoq

https://www.halodoc.com/kesehatan/diare?srsltid=AfmBOooXxzquETxksA7c_X_8jUFHgN9Q1iDY2wfkd-vbWeNCCVpbxDZ-

SAKIT KEPALA

Apa Itu Sakit Kepala?

Sakit kepala adalah kondisi ketika timbul rasa sakit dan tidak nyaman di kepala, kulit kepala, atau leher. Penyakit yang satu ini umum terjadi, dan diperkirakan 7 dari 10 orang mengalami setidaknya satu kali sakit kepala setiap tahun. Sebagian besar sakit kepala tidak parah dan bisa diatasi sendiri. Contohnya dengan minum obat pereda nyeri, minum air putih yang cukup, dan banyak beristirahat. Namun, beberapa sakit kepala memerlukan perhatian khusus, karena mungkin berkaitan dengan beberapa kondisi kesehatan yang serius.

Sumber :

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-kepala?srsltid=AfmBOooErNFIG7q63lKNVsnZ7TZMIrTFD4H1PcU77u6WJxqshbuxqkI2>

WHO : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>

NCBI : <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/headache>

Sakit kepala primer adalah sakit kepala yang tidak memiliki penyebab lain di baliknya, melainkan murni disebabkan oleh adanya masalah dengan struktur di kepala yang terlalu sensitif terhadap rasa sakit. Kondisi tersebut juga melibatkan pembuluh darah, otot, saraf kepala, serta leher. Beberapa contoh sakit kepala primer yang umum terjadi, antara lain:

- Sakit kepala tegang.
- Migraine.
- Sakit kepala cluster.

Beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya sakit kepala primer, antara lain:

- Gangguan pada otot leher dan kepala.
- Aktivitas kimia di otak.
- Pembuluh darah atau saraf.

Sakit kepala sekunder ini biasanya disebabkan oleh aktifnya saraf rasa sakit di bagian kepala akibat adanya suatu penyakit. Penyebab umum sakit kepala sekunder, antara lain:

1. Flu.
2. Infeksi telinga.
3. Sinusitis.
4. Masalah gigi.

5. Konsumsi MSG yang berlebihan.
6. Konsumsi makanan atau minuman yang terlalu dingin secara tiba-tiba.
7. Perubahan hormon pada wanita setelah mengonsumsi pil KB.
8. Menggunakan penutup kepala yang terlalu ketat.

Sedangkan penyebab sakit kepala sekunder, lainnya yang jarang terjadi, antara lain:

1. Gegar otak.
2. Aneurisma otak.
3. Neuralgia trigeminal.
4. Keracunan karbon monoksida.
5. Serangan panik.
6. Meningitis.
7. Penyumbatan pembuluh darah di otak.
8. Radang pada otak.

Sumber :

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-kepala?srsltid=AfmBOooErNFIG7q63lKNVsnZ7TZMlTFD4H1PcU77u6WJxqshbuxqkI2>

WHO : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>

NCBI : <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/headache>

Jenis-jenis sakit kepala?

Sakit kepala diklasifikasikan menjadi dua kategori utama: primer dan sekunder. Memahami perbedaan ini penting untuk diagnosis dan penanganan yang tepat.

1. Migrain

Migrain adalah jenis sakit kepala primer yang seringkali disertai dengan nyeri berdenyut parah di satu sisi kepala. Kondisi ini dapat berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari dan dapat diperburuk oleh aktivitas fisik, cahaya, suara, atau bau tertentu. Mual, muntah, dan sensitivitas terhadap cahaya (fotofobia) dan suara (fonofobia) adalah gejala umum lainnya.

2. Sakit Kepala Tegang

Sakit kepala tegang adalah jenis sakit kepala yang paling umum. Biasanya digambarkan sebagai nyeri tumpul atau tekanan di sekitar kepala, seperti ada ikat pinggang yang mengencang di kepala. Sakit kepala tegang biasanya ringan hingga sedang dan tidak disertai dengan gejala seperti mual atau muntah.

3. Sakit Kepala Cluster

Sakit kepala cluster adalah jenis sakit kepala yang relatif jarang tetapi sangat parah. Kondisi ini ditandai dengan serangan nyeri hebat yang terjadi dalam kelompok atau “cluster,” seringkali pada waktu yang sama setiap hari. Nyeri biasanya terlokalisasi di sekitar satu mata dan dapat disertai dengan mata berair, hidung tersumbat, atau wajah berkeringat di sisi yang terkena.

4. Sakit Kepala Sinus

Sakit kepala sinus disebabkan oleh peradangan atau infeksi pada sinus. Kondisi ini sering disertai dengan nyeri di wajah, terutama di sekitar hidung, pipi, dan dahi. Gejala lain termasuk hidung tersumbat, keluarnya cairan dari hidung, dan demam.

5. Sakit Kepala Akibat Kafein

Konsumsi kafein berlebihan atau penghentian kafein secara tiba-tiba dapat menyebabkan sakit kepala. Kafein dapat menyebabkan pembuluh darah di otak menyempit, dan ketika asupannya dihentikan, pembuluh darah dapat melebar kembali, menyebabkan nyeri kepala. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sakit kepala adalah salah satu gangguan sistem saraf yang paling umum. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menekankan pentingnya mengenali jenis-jenis sakit kepala dan mencari pertolongan medis yang tepat jika diperlukan.

Sumber :

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-kepala?srsltid=AfmBOooErNFIG7q63lKNVsnZ7TZMlIrTFD4H1PcU77u6WJxqshbuxqkI2>

WHO : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>

NCBI : <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/headache>

Gejala Sakit Kepala?

Saat terserang sakit kepala, gejala yang biasanya akan dialami pengidap adalah rasa sakit di sekitar kepala. Namun, waspadai jika sakit kepala disertai dengan gejala-gejala berikut ini:

1. Gangguan pada penglihatan.
2. Kesulitan berbicara.
3. Leher kaku.
4. Hilang kesadaran.
5. Salah satu sisi tubuh menjadi lemah atau lumpuh.
6. Demam tinggi.

7. Sulit berjalan.

Sumber :

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-kepala?srsltid=AfmBOooErNFIG7q63lKNVsnZ7TZM1rTFD4H1PcU77u6WJxqshbuxqkI2>

WHO : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>

NCBI : <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/headache>

Rekomendasi Obat Sakit Kepala?

Jika kamu mengalami sakit kepala, beberapa obat bisa dikonsumsi untuk meredakan gejalanya.

Berikut ini rekomendasinya:

- Bodrex Herbal Sakit Kepala 4 Tablet

Obat ini mengandung tanacetum parthenium herba extract, salix alba cortex extract, paullinia cupana fructus extract yang bisa membantu meredakan sakit kepala. Obat ini bisa diminum 1-2 tablet, sebanyak 3 kali per hari. Farsifen Plus 10 Tablet.

- Farsifen

Merupakan obat dengan kandungan paracetamol, ibuprofen, dan kafein yang bisa digunakan untuk meringankan rasa nyeri pada sakit kepala, nyeri otot, nyeri haid, sakit gigi, serta menurunkan demam.

- Saridon Extra 10 Tablet

Meringankan sakit kepala dan sakit gigi, karena di dalamnya mengandung paracetamol 500 mg dan kafein 50 mg. Obat ini bisa diminum setelah makan dengan dosis 1 kaplet, 3-4 kali sehari.

- Dumin 500 mg 10 Kaplet

Mengandung paracetamol 500 mg, yang bisa digunakan untuk meredakan nyeri pada sakit kepala, sakit gigi, dan menurunkan demam. Kamu bisa minum obat ini dengan dosis 1 kaplet, 3 sampai 4 kali per hari.

- Sumagesic 600 mg 4 Tablet

Obat dengan kandungan paracetamol, yang bekerja pada pusat pengatur suhu di hipotalamus, untuk menurunkan suhu tubuh, serta menghambat sintesis prostaglandin, sehingga nyeri ringan hingga sedang yang terjadi di kepala bisa mereda.

- Sanmol 500 mg 4 Tablet

Obat ini bisa bantu meringankan sakit kepala dan sakit gigi. Di dalamnya mengandung paracetamol 500 mg, yang salah satunya juga mampu menurunkan demam. Obat ini bisa diminum 1 tablet, sebanyak 3-4 kali per hari.

Sumber :

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-kepala?srsltid=AfmBOooErNFIG7q63lKNVsnZ7TZMlrTFD4H1PcU77u6WJxqshbuxqkI2>

WHO : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>

NCBI : <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/headache>

Diagnosis Sakit Kepala

Sakit kepala kadang-kadang bisa menjadi gejala dari penyakit tertentu. Oleh karena itu, dokter akan meninjau riwayat medis dan melakukan pemeriksaan fisik pada pengidap, untuk mendeteksi penyebab yang mendasari sakit kepala. Pemeriksaan ini harus mencakup evaluasi neurologis yang lengkap. Dokter juga akan merekomendasikan tes diagnostik jika mencurigai adanya kondisi medis tertentu yang menyebabkan sakit kepala.

1. Tes diagnostik tersebut meliputi
 - Tes darah lengkap, yang dapat menunjukkan tanda-tanda infeksi.
2. Sinar X tengkorak
 - Tes pencitraan untuk memberikan gambar mendetail dari tulang-tulang tengkorak.
3. Sinar X sinus
 - Tes pencitraan yang akan dilakukan bila dicurigai adanya sinus.
4. CT scan kepala dan MRI
 - Dilakukan pada kasus-kasus ketika dicurigai terjadinya stroke, trauma, atau pembekuan darah di otak.

Sumber :

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-kepala?srsltid=AfmBOooErNFIG7q63lKNVsnZ7TZMlrTFD4H1PcU77u6WJxqshbuxqkI2>

WHO : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>

NCBI : <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/headache>

Komplikasi Sakit Kepala

Meskipun sakit kepala sering dianggap sebagai gangguan yang ringan dan sementara, pada beberapa kasus, sakit kepala yang berulang atau sangat parah dapat memicu komplikasi serius. Beberapa komplikasi yang mungkin terjadi akibat sakit kepala kronis atau jenis sakit kepala tertentu antara lain:

1. Sakit kepala yang terus-menerus dapat mengganggu pola tidur, menyebabkan insomnia atau tidur yang tidak nyenyak.
2. Rasa sakit yang berkepanjangan dapat memicu perasaan tertekan, cemas, dan frustrasi.
3. Beberapa jenis sakit kepala dapat memengaruhi konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan berpikir jernih.
4. Sakit kepala yang parah dapat membatasi aktivitas sehari-hari, seperti bekerja, belajar, atau bersosialisasi.
5. Dalam beberapa kasus yang jarang terjadi, sakit kepala dapat menjadi tanda adanya masalah medis yang serius, seperti tumor otak, perdarahan otak, atau meningitis.

Sumber :

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-kepala?srsltid=AfmBOooErNFIG7q63lKNVsnZ7TZMIrTFD4H1PcU77u6WJxqshbuxqkI2>
WHO : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders>
NCBI : <https://www.ninds.nih.gov/health-information/disorders/headache>

SAKIT TENGGOROKAN

Apa Itu Sakit Tenggorokan?

Sakit tenggorokan atau radang tenggorokan adalah gangguan yang dapat menimbulkan rasa sakit dan gatal pada tenggorokan. Biasanya kondisi ini akan memicu rasa sakit atau nyeri ketika pengidapnya menelan makanan atau minuman. Penyebab radang tenggorokan yang paling umum adalah infeksi virus, seperti pilek atau flu. Seseorang yang mengalami sakit tenggorokan akibat virus dapat sembuh dengan sendirinya tanpa dilakukan pengobatan tertentu. Selain itu, sakit tenggorokan juga bisa disebabkan oleh infeksi bakteri yang menyebabkan radang tenggorokan. Gangguan ini memerlukan pengobatan dengan antibiotik untuk mencegah keluhan yang lebih parah, bahkan komplikasi. Penyebab sakit tenggorokan lainnya yang kurang umum mungkin juga memerlukan perawatan yang lebih kompleks.

Sumber :

Halodoq : https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-tenggorokan?srsltid=AfmBOoqpx1c9By9FTrUOWeVkyJqV8dWapDD0ED7IN-cTdHC_ZTTJvF

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/human-metapneumovirus-hmpv-gejala-penularan-dan-pencegahan>

Kemenkes RI : <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyebab-radang-tenggorokan>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/radang-tenggorokan>

Faktor Risiko Sakit Tenggorokan?

Semua orang dapat mengalami sakit tenggorokan tanpa terkecuali. Hal yang membedakan adalah faktor risikonya, sehingga lebih rentan untuk mengalami gangguan ini. Kebiasaan yang dilakukan sehari-hari juga dapat meningkatkan risiko tenggorokan sakit. Nah, berikut beberapa faktor risiko dari sakit tenggorokan yang perlu diketahui:

1. Usia, anak-anak dengan usia antara 3 hingga 15 tahun lebih rentan mengalami sakit tenggorokan akibat infeksi bakteri.
2. Paparan asap rokok, seseorang yang memiliki kebiasaan merokok atau kerap berdekatan dengan perokok, dapat mengiritasi tenggorokan yang kemudian menimbulkan rasa tidak nyaman.
3. Alergi musiman atau reaksi alergi yang berkelanjutan terhadap debu atau bulu hewan peliharaan membuat kemungkinan radang tenggorokan lebih besar.

4. Rentan terkena paparan iritasi kimia, seperti asap pembakaran dari bahan bakar atau bahan kimia rumah tangga.
5. Memiliki sistem imunitas tubuh yang lemah, seperti pada seseorang dengan penyakit HIV/AIDS atau bahkan diabetes.

Sumber :

Halodoq : https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-tenggorokan?srsltid=AfmBOoqpx1c9By9FTrUOWeVkyJqV8dWapDD0ED7IN-cTdHC_ZTTJvF

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/human-metapneumovirus-hmpv-gejala-penularan-dan-pencegahan>

Kemenkes RI : <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyebab-radang-tenggorokan>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/radang-tenggorokan>

Penyebab Sakit Tenggorokan?

Sakit tenggorokan bisa muncul karena berbagai kondisi dan penyakit. Dari berbagai penyebabnya, kebanyakan kasus sakit tenggorokan disebabkan oleh infeksi virus atau bakteri. Berikut adalah beberapa penyebab sakit tenggorokan secara lebih rinci:

1. Infeksi Virus

Beberapa jenis virus yang dapat memicu sakit tenggorokan antara lain:

- Virus influenza penyebab utama flu dan pilek.
- Virus Epstein Barr yang menyebabkan demam kelenjar atau mononukleosis.
- Virus Herpes simplex tipe 1 yang menyebabkan herpes oral.
- Virus Paramyxovirus penyebab gondongan atau campak.
- Virus Corona (SARS-CoV-2) yang menyebabkan COVID-19 juga bisa mengakibatkan sakit tenggorokan.

2. Infeksi Bakteri

Sakit tenggorokan yang disebabkan oleh infeksi bakteri umumnya dipicu oleh bakteri dari kelompok Streptococcus, yang juga dikenal sebagai penyebab strep throat.

3. Penyebab Lain

Selain infeksi virus dan bakteri, ada beberapa faktor lain yang bisa menyebabkan sakit tenggorokan, seperti:

- Reaksi alergi terhadap alergen seperti debu, bulu binatang, atau serbuk sari.
- Iritasi akibat konsumsi makanan pedas, alkohol, atau paparan asap rokok dan polusi.
- Paparan udara yang kering.
- Cedera di tenggorokan, misalnya karena makanan yang tersangkut atau luka di leher.
- Ketegangan otot tenggorokan karena berbicara terlalu keras, berteriak, atau bicara terus-menerus tanpa istirahat.
- Abses atau kumpulan nanah di area tenggorokan.
- Tumor atau kanker di tenggorokan, pita suara, atau lidah.
- Penyakit asam lambung (GERD).
- Infeksi HIV/AIDS.

Sumber :

Halodoq : https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-tenggorokan?srsltid=AfmBOoqpx1c9By9FTrUOWeVkyJqV8dWapDD0ED7IN-cTdHC_ZTTJvF

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/human-metapneumovirus-hmpv-gejala-penularan-dan-pencegahan>

Kemenkes RI : <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyebab-radang-tenggorokan>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/radang-tenggorokan>

Gejala Radang Tenggorokan?

Sakit tenggorokan dapat membuat seseorang yang mengidapnya merasakan sakit saat menelan. Gangguan ini juga dapat menimbulkan perasaan kering dan gatal pada tenggorokan. Gejala sakit tenggorokan yang mengindikasikan terjadinya sakit tenggorokan, antara lain:

1. Hidung beringus
2. Sering bersin
3. Kerap merasa mual
4. Demam
5. Kelelahan

6. Tenggorokan sakit saat menelan
7. Nyeri pada otot
8. Batuk.

Beberapa gejala tenggorokan sakit lainnya seperti sakit kepala, kelenjar yang membesar di leher, radang tenggorokan, hingga mengalami radang pada amandel. Sakit tenggorokan biasanya bisa sembuh dalam waktu 1 minggu meski tanpa mengonsumsi obat-obatan tertentu. Namun, setiap orang yang mengalami gangguan ini harus waspada jika tidak kunjung sembuh dalam waktu yang lama, dan disertai dengan beberapa gejala berikut ini:

1. Menemukan adanya darah pada ludah
2. Perasaan sakit pada telinga
3. Sulit bernapas
4. Sering meneteskan air liur akibat sulit menelan
5. Suara serak lebih dari dua minggu
6. Adanya benjolan pada leher.

Sumber :

Halodoq : https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-tenggorokan?srsltid=AfmBOoqpx1c9By9FTrUOWeVkyJqV8dWapDD0ED7IN-cTdHC_ZTTJvF

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/human-metapneumovirus-hmpv-gejala-penularan-dan-pencegahan>

Kemenkes RI : <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyebab-radang-tenggorokan>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/radang-tenggorokan>

Diagnosis Radang Tenggorokan?

Saat melakukan pemeriksaan, dokter akan menanyakan gejala yang dirasakan dan menggunakan lampu khusus untuk memeriksa bagian belakang tenggorokan jika kemerahan atau bengkak. Dokter juga akan menyentuh bagian samping leher untuk memastikan jika kelenjar di leher membengkak atau tidak. Jika dokter melihat adanya gejala dari gangguan pada tenggorokan, biasanya dokter akan merekomendasikan pemeriksaan lanjutan. Pemeriksaan dilakukan dengan mengambil sampel untuk memastikan adanya infeksi bakteri penyebab bakteri pada radang tenggorokan. Dengan rapid strep test, dokter mampu mendapatkan hasilnya dalam hitungan menit. Untuk memastikan diagnosis, sampel akan dikirim ke lab untuk

diuji. Tes laboratorium ini membutuhkan waktu satu hingga dua hari, untuk menunjukkan adanya radang pada tenggorokan.

Sumber :

Halodoq : https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-tenggorokan?srsltid=AfmBOoqpx1c9By9FTrUOWeVkyJqV8dWapDD0ED7IN-cTdHC_ZTTJvF

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/human-metapneumovirus-hmpv-gejala-penularan-dan-pencegahan>

Kemenkes RI : <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyebab-radang-tenggorokan>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/radang-tenggorokan>

Pengobatan Radang Tenggorokan?

Sakit tenggorokan yang terjadi akibat infeksi virus biasanya berlangsung selama lima hingga tujuh hari, dan umumnya tidak memerlukan perawatan medis. Nah, berikut cara mengatasi sakit tenggorokan:

1. Perawatan Dirumah

- Istirahat yang cukup: Istirahat membantu tubuh melawan infeksi.
- Minum banyak cairan: Cairan membantu menjaga tenggorokan tetap lembap dan mengurangi rasa sakit. Pilihlah air putih, teh herbal, atau kaldu hangat.
- Berkumur dengan air garam: Campurkan 1/4 sendok teh garam dengan 1/2 cangkir air hangat. Kumur-kumur selama 30 detik beberapa kali sehari. Air garam dapat membantu mengurangi peradangan dan membunuh bakteri.
- Makan makanan yang lembut: Makanan yang lembut dan mudah ditelan, seperti sup, bubur, atau yogurt, dapat membantu mengurangi iritasi pada tenggorokan.
- Hindari makanan dan minuman tertentu. Makanan pedas, asam, atau terlalu panas dapat memperparah radang tenggorokan.
- Gunakan pelembap udara: Udara kering dapat memperparah sakit tenggorokan. Pelembap udara dapat membantu menjaga kelembapan udara dan mengurangi iritasi pada tenggorokan.
- Obat pereda nyeri: Obat pereda nyeri seperti paracetamol atau ibuprofen dapat membantu mengurangi rasa sakit dan demam.

2. Obat-Obatan Dengan Petunjuk Dokter

Bila sakit tenggorokan tak kunjung membaik, segeralah konsultasikan pada dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Biasanya dokter akan meresepkan obat seperti:

- Antibiotik: Jika sakit tenggorokan disebabkan oleh infeksi bakteri, dokter akan meresepkan antibiotik. Antibiotik hanya efektif untuk infeksi bakteri dan tidak bekerja untuk infeksi virus.
- Kortikosteroid: Obat ini bekerja dengan cara mengurangi peradangan pada tenggorokan. Kortikosteroid biasanya diberikan dalam jangka pendek dan dengan dosis yang bertahap diturunkan.
- Obat pereda nyeri: Dokter mungkin akan merekomendasikan obat pereda nyeri seperti paracetamol atau ibuprofen untuk membantu meredakan rasa sakit dan demam yang sering menyertai sakit tenggorokan. Obat ini bisa didapatkan tanpa resep dokter, namun tetap disarankan untuk mengikuti dosis yang tertera pada kemasan atau anjuran dokter. Untuk anak, jangan pernah memberikan aspirin karena memiliki risiko untuk menyebabkan sindrom Reye, kondisi langka yang berpotensi mengancam nyawa anak dengan pembengkakan di hati serta otak.
- Obat kumur atau semprot tenggorokan. Obat sakit tenggorokan ini mengandung antiseptik atau anestesi lokal untuk membantu mengurangi rasa sakit dan peradangan pada tenggorokan.

3. Pilihan Pengobatan Lain

Untuk meredakan gejala sakit tenggorokan antara lain:

- Obat Kumur: Antiseptik untuk membantu mengurangi peradangan dan membunuh kuman di tenggorokan. Contoh: Betadine Gargle.
- Permen Pelega Tenggorokan: Mengandung bahan-bahan yang dapat melegakan dan menyegarkan tenggorokan. Contoh: Strepsils.
- Obat Semprot Tenggorokan: Praktis digunakan untuk meredakan nyeri dan peradangan pada tenggorokan. Contoh: Tantum Verde.
- Madu: Madu memiliki sifat antibakteri dan antiinflamasi alami yang dapat membantu meredakan sakit tenggorokan.

Sumber :

Halodoq : https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-tenggorokan?srsltid=AfmBOoqpx1c9By9FTrUOWeVkyunnJqV8dWapDD0ED7IN-cTdHC_ZTTJvF

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/human-metapneumovirus-hmpv-gejala-penularan-dan-pencegahan>

Kemenkes RI : <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyebab-radang-tenggorokan>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/radang-tenggorokan>

Rekomendasi Obat Radang Tenggorokan?

Berikut ini rekomendasi beberapa obat sakit tenggorokan yang bisa kamu gunakan:

- Cooling 5 Mouth Spray Cherry 15 ml

Merupakan obat semprot untuk meredakan radang tenggorokan dengan rasa cherry.

Obat tenggorokan sakit ini juga dapat meredakan nyeri sariawan dan iritasi pada mulut.

- Degirol Hisap 0.25 mg 10 Tablet

Berbentuk tablet hisap dengan kandungan Dequalinium Chloride yang bermanfaat mengobati sakit tenggorokan.

- Methylprednisolone 8 mg 10 Tablet

Obat sakit tenggorokan ini membantu meredakan gejala alergi dan peradangan atau inflamasi pada tenggorokan.

- Lameson 8 mg 10 Tablet

Mengandung Methylprednisolon yang dapat mengatasi gejala alergi disertai inflamasi, termasuk pada tenggorokan.

- Tantum Verde Oral Rinse 120 ml

Obat sakit tenggorokan yang mengandung Benzylamine HCl dan Alkohol yang dapat meringankan radang tenggorokan.

- SP Troches Meiji Rasa Strawberry 12 Tablet

Dengan kandungan Dequalinium Chloride, obat hisap berperisa stroberi ini dapat membantu infeksi bakteri dan jamur pada tenggorokan.

- Lo Han Kuo Infusion 12 Tablet

Obat tenggorokan sakit dengan herbal dan bahan alami yang berkhasiat meredakan panas dalam yang disertai batuk.

- Sanjin Watermelon Frost Lozenges 12 Tablet

Berbentuk tablet hisap dengan bahan herbal yang dapat mengatasi panas dalam serta tenggorokan kering.

- Efisol-C 10 Tablet

Obat sakit tenggorokan yang mengandung Dequalinium Chloride dan Vitamin C yang bermanfaat mengatasi infeksi bakteri dan jamur pada mulut serta tenggorokan.

- Tantum Lozenges 12 Tablet

Obat tenggorokan sakit berupa tablet hisap dengan kandungan Benzydamine yang dapat menghilangkan kuman bakteri di dalam mulut.

Sumber :

Halodoq : https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-tenggorokan?srsltid=AfmBOoqpx1c9By9FTrUOWeVkyynJqV8dWapDD0ED7IN-cTdHC_ZTTJvF

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/human-metapneumovirus-hmpv-gejala-penularan-dan-pencegahan>

Kemenkes RI : <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyebab-radang-tenggorokan>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/radang-tenggorokan>

Komplikasi Radang Tenggorokan?

Sakit atau radang tenggorokan yang dibiarkan tanpa penanganan, bisa menimbulkan beberapa komplikasi seperti:

1. Gangguan tidur dan sleep apnea. Pada beberapa kondisi, radang tenggorokan bisa memicu rasa sakit. Hal ini juga dapat mengganggu pola tidur dan memperparah kondisi sleep apnea.
2. Dehidrasi dan kurang nutrisi. Sakit tenggorokan yang parah bisa membuat seseorang sulit untuk menelan makanan atau minuman, hingga menurunkan nafsu makan.
3. Gangguan pernapasan. Sakit di tenggorokan terutama akibat alergi dapat memengaruhi saluran udara dan pernapasan, sehingga menyebabkan gangguan pernapasan seperti asma, sinusitis, dan infeksi paru.
4. Epiglotitis. Kondisi pembengkakan tulang rawan yang menutupi tenggorokan. Hal ini biasanya terjadi pada pengidap radang tenggorokan, terutama yang disebabkan oleh infeksi *Streptococcus pneumoniae* dan *Haemophilus influenzae* tipe B.

5. Abses. Merupakan kantong nanah yang terbentuk di sekitar amandel, akibat adanya infeksi dari radang tenggorokan.

Sumber :

Halodoq : https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-tenggorokan?srsltid=AfmBOoqpx1c9By9FTrUOWeVkyJqV8dWapDD0ED7IN-cTdHC_ZTTJvF

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/human-metapneumovirus-hmpv-gejala-penularan-dan-pencegahan>

Kemenkes RI : <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyebab-radang-tenggorokan>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/radang-tenggorokan>

Cara Mencegah Radang Tenggorokan?

Pencegahan penting untuk kamu lakukan dibandingkan mengobatinya setelah terserang.

Berikut ini beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mencegah radang tenggorokan seperti:

1. Hindari pemicu iritan
Kamu disarankan untuk berhenti merokok dan menghindari paparan asap rokok. Selain itu, hindari juga makanan pedas atau minuman panas, agar terhindar dari risiko iritasi.
2. Hindari aktivitas yang melibatkan tenggorokan terlalu keras
Misalnya saja, berteriak, menjerit, atau bernyanyi terlalu lama.
3. Gunakan pelembab udara di ruangan
Menambah kelembapan udara di lingkungan sekitar akan membuat kamu terhindar dari tenggorokan kering.
4. Konsumsi makanan atau minuman yang dapat melegakan tenggorokan
Kamu bisa minum teh dengan campuran lemon dan madu, atau mengonsumsi kuah kaldu yang bisa membuat tenggorokan nyaman.
5. Hindari kontak langsung dengan orang yang mengidap pilek atau gangguan pernapasan, karena infeksi bisa menular dan menyebabkan radang tenggorokan.

Sumber :

Halodoq : https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-tenggorokan?srsltid=AfmBOoqpx1c9By9FTrUOWeVkyJqV8dWapDD0ED7IN-cTdHC_ZTTJvF

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/human-metapneumovirus-hmpv-gejala-penularan-dan-pencegahan>

Kemenkes RI : <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyebab-radang-tenggorokan>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/radang-tenggorokan>

Kapan Harus Ke Dokter?

Segera bawa Si Kecil ke dokter bila sakit tenggorokan muncul dengan gejala, seperti sulit bernapas dan sulit menelan.

Sedangkan bagi orang dewasa, segera temui dokter bila radang tenggorokan yang kamu alami makin parah, berlangsung lebih dari seminggu, dan muncul dengan gejala berikut ini:

1. Kesulitan bernapas.
2. Kesulitan menelan.
3. Nyeri parah.
4. Demam tinggi (di atas 38,5 derajat Celsius).
5. Keluarnya air liur berlebihan (pada anak-anak).
6. Adanya darah dalam air liur atau dahak.
7. Pembengkakan di leher atau wajah

Sumber :

Halodoq : https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-tenggorokan?srsltid=AfmBOoqpx1c9By9FTrUOWeVkyJqV8dWapDD0ED7IN-cTdHC_ZTTJvF

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/human-metapneumovirus-hmpv-gejala-penularan-dan-pencegahan>

Kemenkes RI : <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyebab-radang-tenggorokan>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/radang-tenggorokan>

MAAG

Apa Itu Sakit Maag?

Sakit maag adalah nyeri serta rasa tidak nyaman pada lambung akibat sejumlah kondisi. Maag atau dispepsia bukan suatu penyakit, melainkan gejala dari penyakit. Meski terbilang mudah untuk disembuhkan, akan tetapi maag juga bisa menjadi parah. Bahkan, penyakit maag yang semakin parah bisa sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Itulah sebabnya, pengidap maag harus segera mendapatkan perawatan saat gejala ini muncul.

Sumber :

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250/>

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-maag?srsltid=AfmBOoqeKJXQkCMJtIpzvTDFJiBj3aiOvP6xb-BbWFcx7zW7ixH2Yzdu>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/kenali-gejala-sakit-maag-dan-penyebabnya-untuk-pencegahan-dini>

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3200/jangan-anggap-remeh-bergejala-sakit-maag-ternyata-serangan-jantung

Penyebab Sakit Maag?

Sebelum merinci penyebab kondisi ini, penting untuk mengetahui cara kerja lambung terlebih dahulu. Setiap makanan yang kamu konsumsi akan masuk ke lambung dan dicerna secara kimiawi. Proses pencernaan ini dibantu oleh enzim pepsin dan renin yang bercampur dengan asam lambung (HCl). Jika terjadi gangguan, mukosa akan rusak dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri. Apabila gangguan ini terus-menerus terjadi, asam lambung akan memecah mukosa dan menyebabkan iritasi dan peradangan. Kondisi inilah yang mengakibatkan munculnya maag. Rasa nyeri karena maag akut disebabkan oleh asam lambung yang bersentuhan dengan lapisan mukosa. Akibatnya, ujung-ujung saraf menjadi lebih peka oleh rasa nyeri.

Sumber :

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250/>

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-maag?srsltid=AfmBOoqeKJXQkCMJtIpzvTDFJiBj3aiOvP6xb-BbWFcx7zW7ixH2Yzdu>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/kenali-gejala-sakit-maag-dan-penyebabnya-untuk-pencegahan-dini>

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3200/jangan-anggap-remeh-bergejala-sakit-maag-ternyata-serangan-jantung

Faktor Risiko Sakit Maag?

Sakit maag adalah penyakit yang bisa menyerang siapa saja. Orang dari segala usia dan jenis kelamin bisa mengalami maag. Namun, ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risikonya, seperti:

1. Adanya masalah emosional, seperti kecemasan atau depresi.
2. Infeksi bakteri Helicobacter pylori.
3. Efek samping penggunaan obat antiinflamasi non-steroid.
4. Terlalu banyak makan.
5. Kelebihan berat badan.
6. Makan terlalu cepat.
7. Mengonsumsi makanan berminyak, berlemak dan pedas.
8. Terlalu banyak mengonsumsi minuman berkefein dan soda.
9. Mengonsumsi cokelat berlebihan.

Maag juga bisa muncul sebagai komplikasi dari sebuah penyakit, misalnya penyakit batu empedu, radang pankreas, penyumbatan usus, dan kanker lambung. Misalnya penyakit batu empedu, radang pankreas, penyumbatan usus, dan kanker lambung.

Sumber :

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250/>

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-maag?srsltid=AfmBOoqeKJXQkCMJtIpzvTDFJiBj3aiOvP6xb-BbWFcx7zW7ixH2Yzdu>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/kenali-gejala-sakit-maag-dan-penyebabnya-untuk-pencegahan-dini>

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3200/jangan-anggap-remeh-bergejala-sakit-maag-ternyata-serangan-jantung

Gejala Sakit Maag?

Berikut ini tanda dan gejala yang dapat dikenali, antara lain:

1. Cepat merasa kenyang saat makan dan rasa kenyang berkepanjangan setelah makan.
2. Mual.
3. Kembung pada perut bagian atas.

4. Sering bersendawa.
5. Nyeri pada ulu hati dan nyeri di tengah dada yang muncul ketika atau setelah makan.
6. Rasa panas pada perut bagian atas.

Selain gejala di atas, maag juga dapat menimbulkan rasa panas di dalam dada akibat naiknya asam lambung ke bagian kerongkongan. Di sisi lain, stres juga dapat memperburuk kondisi ini.

Sumber :

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250/>

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-maag?srsltid=AfmBOoqeKJXQkCMJtIpzvTDFJiBj3aiOvP6xb-BbWFcx7zW7ixH2Yzdu>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/kenali-gejala-sakit-maag-dan-penyebabnya-untuk-pencegahan-dini>

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3200/jangan-anggap-remeh-bergejala-sakit-maag-ternyata-serangan-jantung

Diagnosis Sakit Maag?

Untuk membantu dokter mendiagnosis kondisi ini, kamu perlu menjelaskan secara detail gejala yang dialami. Misalnya, lokasi munculnya rasa nyeri di perut dan mendeskripsikan rasa nyeri yang kamu alami. Dokter juga akan mencari tahu tentang riwayat kesehatan kamu dan memeriksa bagian perut. Perut mungkin akan di tekan oleh dokter di area yang berbeda untuk mendeteksi nyeri saat ditekan atau nyeri di bawah tekanan. Bila dokter mencurigai adanya kondisi medis tertentu, dokter bisa menganjurkan tes diagnostik. Beberapa diantaranya adalah tes darah, endoskopi, tes untuk mendiagnosis infeksi bakteri H. pylori, tes fungsi hati, dan sinar X.

Sumber :

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250/>

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-maag?srsltid=AfmBOoqeKJXQkCMJtIpzvTDFJiBj3aiOvP6xb-BbWFcx7zW7ixH2Yzdu>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/kenali-gejala-sakit-maag-dan-penyebabnya-untuk-pencegahan-dini>

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3200/jangan-anggap-remeh-bergejala-sakit-maag-ternyata-serangan-jantung

Pengobatan Sakit Maag?

Penanganan maag tergantung pada penyebab dan tingkat keparahan gejala. Apabila gejalanya ringan, perubahan gaya hidup mungkin sudah bisa meredakannya. Berikut adalah gaya hidup untuk mengatasi sakit maag:

1. Kurangi makanan berlemak dan pedas.
2. Kurangi konsumsi minuman beralkohol dan berkafein.
3. Tidur setidaknya selama 7 jam setiap malam juga bisa membantu meredakan kondisi ini.
4. Berolahraga secara teratur dan berhenti merokok.

Dalam kasus yang parah, dokter bisa meresepkan obat, seperti obat golongan antasida, antagonis reseptor H-2, dan inhibitor pompa proton (PPI)!

Sumber :

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250/>

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-maag?srsltid=AfmBOoqeKJXQkCMJtIpzvTDFJiBj3aiOvP6xb-BbWFcx7zW7ixH2Yzdu>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/kenali-gejala-sakit-maag-dan-penyebabnya-untuk-pencegahan-dini>

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3200/jangan-anggap-remeh-bergejala-sakit-maag-ternyata-serangan-jantung

Rekomendasi Obat Maag untuk Meredakan Gejala?

Ada beberapa obat yang bisa kamu gunakan untuk meredakan rasa tidak nyaman akibat maag, antara lain:

- Promag Suspensi 60 ml

Merupakan obat sakit maag yang mengandung magnesium hydroxide, hydrotalcite, dan simethicone untuk meringankan gejala maag akibat kelebihan asam lambung seperti perih, mual, kembung, dan nyeri ulu hati.

- Maag Gel Suspensi 60 ml

Obat maag yang mengandung calcium carbonate, dimethylpolysiloxane, dan magnesium trisilicate untuk mengatasi gastritis, tukak lambung, peptik esofagitis, hiperasiditas, serta antiflatulen.

- Acitral Suspensi 120 ml

Merupakan obat sirup bisa digunakan untuk mengatasi gejala kelebihan asam lambung, gastritis, tukak lambung, dengan gejala seperti mual dan nyeri ulu hati.

- Sanmag Suspensi 120 ml

Mengandung magnesium hydroxide, Al(OH)₃ colloidal, dan simethicone untuk mengurangi mual, nyeri lambung, nyeri ulu hati, kembung, serta perasaan penuh pada lambung.

- Farmacrol Forte 10 Tablet

Merupakan obat yang bisa digunakan untuk mengatasi gangguan pada saluran pencernaan. Contohnya seperti gastritis, perut kembung, maag, dispepsia, hiatus hernia, tukak lambung dan tukak usus dua belas jari.

- Plantacid Sirup 100 ml

Mengandung Alumunium hydroxide, dan simethicone untuk mengurangi gejala yang berhubungan dengan kelebihan asam lambung, tukak lambung, tukak usus dua belas jari dengan gejala seperti mual dan kembung.

- Mylanta 10 Tablet

Bisa digunakan untuk mengurangi gejala yang berhubungan dengan kelebihan asam lambung, gastritis, tukak lambung, dan tukak usus dua belas jari.

Sumber :

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250/>

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-maag?srsltid=AfmBOoqeKJXQkCMJtIpzvTDFJiBj3aiOvP6xb-BbWFcx7zW7ixH2Yzdu>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/kenali-gejala-sakit-maag-dan-penyebabnya-untuk-pencegahan-dini>

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3200/jangan-anggap-remeh-bergejala-sakit-maag-ternyata-serangan-jantung

Komplikasi Sakit Maag?

1. Esofagus barret

Kondisi ini disebabkan oleh paparan asam lambung di kerongkongan secara terus-menerus, yang menyebabkan perubahan pada sel-sel di lapisan bagian bawah kerongkongan menjadi sel kanker.

2. Stenosis pilorus

Komplikasi ini terjadi ketika asam lambung menyebabkan iritasi jangka panjang pada lapisan sistem pencernaan. Pilorus adalah jalur antara lambung dan usus kecil. Pada kasus stenosis pilorus, pilorus menjadi parut dan menyempit. Akibatnya, makanan tidak bisa dicerna dengan baik.

3. Penyempitan esofagus

Penyempitan esofagus terjadi bila seseorang mengalami sakit maag berulang akibat refluks asam. Gejala yang muncul biasanya berupa sulit menelan dan nyeri pada bagian dada.

Sumber :

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250/>

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-maag?srsltid=AfmBOoqeKJXQkCMJtIpzvTDFJiBj3aiOvP6xb-BbWFcx7zW7ixH2Yzdu>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/kenali-gejala-sakit-maag-dan-penyebabnya-untuk-pencegahan-dini>

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3200/jangan-anggap-remeh-bergejala-sakit-maag-ternyata-serangan-jantung

Pencegahan Sakit Maag?

1. Atur pola makan dengan teratur

Makan secara teratur membantu menjaga produksi asam lambung tetap stabil. Usahakan untuk makan tepat waktu dan hindari melewatkkan waktu makan. Menurut WHO, pola makan yang teratur adalah salah satu kunci penting dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan.

2. Hindari makanan pemicu maag

Beberapa jenis makanan dapat memicu produksi asam lambung berlebih. Hindari atau batasi konsumsi makanan pedas, asam, berlemak, serta minuman berkarbonat dan beralkohol. Sebagai alternatif, perbanyak konsumsi buah dan sayuran yang kaya serat untuk membantu melancarkan pencernaan.

3. Kelola stres dengan baik

Stres dapat memengaruhi produksi asam lambung dan memperburuk gejala maag. Cari cara untuk mengelola stres, seperti melakukan olahraga ringan, meditasi, atau yoga. Aktivitas relaksasi dapat membantu mengurangi ketegangan dan menjaga kesehatan mental.

4. Tidak Merokok

Merokok dapat merusak lapisan pelindung lambung dan meningkatkan risiko terjadinya maag. Berhenti merokok adalah langkah penting dalam mencegah dan mengatasi masalah pencernaan. Selain berbahaya bagi kesehatan paru-paru, merokok juga berdampak buruk pada sistem pencernaan.

5. Hindari konsumsi alkohol

Alkohol dapat mengiritasi lapisan lambung dan meningkatkan produksi asam lambung. Hindari atau batasi konsumsi alkohol untuk mencegah maag. Minuman beralkohol juga dapat memperlambat proses penyembuhan luka pada lambung.

6. Jangan berbaring setelah makan

Berbaring setelah makan dapat memicu naiknya asam lambung ke kerongkongan. Usahakan untuk tidak berbaring setidaknya 2-3 jam setelah makan. Kebiasaan ini dapat membantu mencegah terjadinya heartburn atau sensasi terbakar di dada.

7. Konsumsi probiotik

Probiotik adalah bakteri baik yang dapat membantu menjaga kesehatan sistem pencernaan. Konsumsi makanan atau suplemen yang mengandung probiotik dapat membantu mencegah maag.

Tips tambahan untuk mencegah maag

- Kunyah makanan secara perlahan.
- Hindari mengenakan pakaian yang terlalu ketat di bagian perut.
- Minum air putih yang cukup setiap hari.
- Tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Dengan menerapkan tips-tips ini, risiko terkena maag dapat dikurangi secara signifikan.

Sumber :

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250/>

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-maag?srsltid=AfmBOoqeKJXQkCMJtIpzvTDFJiBj3aiOvP6xb-BbWFcx7zW7ixH2Yzdu>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/kenali-gejala-sakit-maag-dan-penyebabnya-untuk-pencegahan-dini>

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3200/jangan-anggap-remeh-bergejala-sakit-maag-ternyata-serangan-jantung

Kapan Harus ke Dokter?

Segara cari pertolongan medis jika mengalami gejala maag yang parah atau berkelanjutan, atau jika mengalami gejala berikut:

1. Muntah darah
2. Tinja berwarna hitam
3. Nyeri perut yang hebat
4. Penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan
5. Kesulitan menelan

Sumber :

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544250/>

Halodoq : <https://www.halodoc.com/kesehatan/sakit-maag?srsltid=AfmBOoqeKJXQkCMJtIpzvTDFJiBj3aiOvP6xb-BbWFcx7zW7ixH2Yzdu>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/kenali-gejala-sakit-maag-dan-penyebabnya-untuk-pencegahan-dini>

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3200/jangan-anggap-remeh-bergejala-sakit-maag-ternyata-serangan-jantung

DEMAM

Apa Itu Demam?

Demam adalah kondisi ketika suhu tubuh meningkat di atas normal, biasanya lebih dari 37,5°C, sebagai respon alami tubuh terhadap infeksi, peradangan, atau kondisi medis tertentu. Suhu tubuh yang meningkat atau demam sebenarnya merupakan salah satu cara sistem kekebalan tubuh manusia untuk memerangi infeksi. Itulah mengapa jika demamnya tidak terlalu parah, dokter menyarankan untuk tidak perlu menurunkannya. Pengidap bisa mengonsumsi obat antipiretik untuk membantu melawan bakteri atau virus. Namun, kadang-kadang demam bisa naik terlalu tinggi, sehingga kondisi ini perlu ditangani sebelum terjadi komplikasi. Segera periksakan diri ke dokter bila demam melebihi 38 derajat Celsius.

Sumber :

Halodoc :

https://www.halodoc.com/kesehatan/demam?srslid=AfmBOor4jbflQJvMlq7F7Co4C_p8qcb6r9iwppJK95MCWI9ASDJN9v5c

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/23/anak-demam-dan-cara-mengatasinyaDirektorat

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562334/>

WHO : <https://www.who.int/indonesia/id/emergencies/dengue-and-severe-dengue-fact-sheet>

Faktor Risiko Demam?

Berikut adalah beberapa faktor risiko dari demam, antara lain:

1. Anak-anak lebih berisiko mengalami demam.
2. Kontak dengan orang yang sedang sakit.
3. Konsumsi makanan atau minuman yang terkontaminasi kuman.
4. Sistem kekebalan tubuh yang lemah.

Sumber :

Halodoc :

https://www.halodoc.com/kesehatan/demam?srslid=AfmBOor4jbflQJvMlq7F7Co4C_p8qcb6r9iwppJK95MCWI9ASDJN9v5c

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/23/anak-demam-dan-cara-mengatasinyaDirektorat

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562334/>

WHO : <https://www.who.int/id/emergencies/dengue-and-severe-dengue-fact-sheet>

Penyebab Demam?

Demam merupakan gejala atau respons tubuh terhadap suatu infeksi atau penyakit. Maka dari itu, penyebab demam pun akan bervariasi, antara lain:

1. Imunisasi, misalnya setelah mendapat vaksin pertusis.
2. Infeksi virus dan bakteri, misalnya infeksi COVID-19, meningitis, tifus, disentri, cacar air, dan infeksi saluran kemih.
3. Penyakit akibat gigitan nyamuk, seperti demam berdarah, malaria, dan chikungunya.
4. Sebagian jenis obat juga dapat menyebabkan gejala demam.
5. Berdiri terlalu lama di bawah sinar matahari.
6. Penyakit, seperti arthritis dan hipertiroidisme (kelenjar tiroid yang terlalu aktif).
7. Kanker, misalnya leukimia, kanker hati, atau kanker paru-paru.

Sumber :

Halodoc :

https://www.halodoc.com/kesehatan/demam?srsltid=AfmBOor4jbflQJvMlq7F7Co4C_p8qcb6r9iwppJK95MCWI9ASDJN9v5c

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/23/anak-demam-dan-cara-mengatasinyaDirektorat

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562334/>

WHO : <https://www.who.int/id/emergencies/dengue-and-severe-dengue-fact-sheet>

Gejala Demam?

Meski penyebabnya dapat bervariasi, berikut adalah beberapa gejala demam secara umum, antara lain:

- Nyeri kepala.
- Keringat dingin.
- Menggigil.
- Dehidrasi.
- Batuk.
- Nyeri tenggorokan.
- Nyeri telinga.

- Diare.
- Muntah-muntah.
- Nyeri otot.
- Nafsu makan turun.
- Kelelahan.

Sementara itu, terdapat gejala demam yang perlu diwaspadai yang menunjukkan bahwa demam membutuhkan penanganan sesegera mungkin, antara lain:

- Leher kaku.
- Mata sangat sensitif terhadap cahaya.
- Muntah terus-menerus.
- Timbul bercak-bercak kemerahan pada kulit.
- Sesak napas.
- Cenderung mengantuk terus-menerus.
- Nyeri dan tampak kesakitan.
- Tidak mau minum dan frekuensi buang air kecil berkurang.

Sumber :

Halodoc :

https://www.halodoc.com/kesehatan/demam?srsltid=AfmBOor4jbflQJvMlq7F7Co4C_p8qcb6r9iwppJK95MCWI9ASDJN9v5c

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/23/anak-demam-dan-cara-mengatasinyaDirektorat

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562334/>

WHO : <https://www.who.int/indonesia/id/emergencies/dengue-and-severe-dengue-fact-sheet>

Diagnosis Demam?

Seorang dokter dapat mendiagnosis demam dengan memeriksa suhu tubuh orang tersebut, tetapi dokter juga perlu mendiagnosis penyebab demamnya. Untuk melakukannya, dokter akan mendiagnosis demam dengan cara mengukur suhu tubuh pengidap dengan menggunakan termometer. Setelahnya, dokter akan mencari tahu penyebab demam dengan melakukan wawancara medis, pemeriksaan fisik menyeluruh, serta pemeriksaan penunjang jika diperlukan. Agar dapat memastikan diagnosis sehingga penanganan dapat segera dilakukan, dokter dapat merekomendasikan pemeriksaan lanjutan seperti:

- Tes darah lengkap. Bertujuan untuk mengetahui jumlah setiap komponen penyusun darah.
- Urinalisis atau tes urine. Tes ini dilakukan melalui pemeriksaan laboratorium untuk mengamati konsentrasi, dan kandungan urine.
- Tes panel metabolisme. Pemeriksaan ini berfungsi untuk mengetahui kondisi tubuh terkait dengan metabolisme, seperti ginjal dan hati.

Sumber :

Halodoc :

https://www.halodoc.com/kesehatan/demam?srsltid=AfmBOor4jbflQJvMlq7F7Co4C_p8qcb6r9iwppJK95MCWI9ASDJN9v5c

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/23/anak-demam-dan-cara-mengatasinya

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562334/>

WHO : <https://www.who.int/indonesia/id/emergencies/dengue-and-severe-dengue-fact-sheet>

Komplikasi Demam?

Secara umum, demam tinggi yang dibiarkan tanpa perawatan dapat menimbulkan beberapa komplikasi seperti dehidrasi, halusinasi, hingga kejang-kejang. Anak-anak antara usia 6 bulan dan 5 tahun mungkin lebih rentan mengalami kejang demam yang biasanya melibatkan kehilangan kesadaran dan gemetar anggota badan di kedua sisi tubuh. Meskipun mengkhawatirkan bagi orang tua, sebagian besar kejang demam tidak menimbulkan efek yang bertahan lama. Namun, jika kejang terjadi, inilah beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu:

- Baringkan anak di sisi atau perutnya di lantai atau tanah.
- Singkirkan benda tajam yang ada di dekat anak.
- Kendurkan pakaiannya (jika mengenakan pakaian ketat).
- Jangan memasukkan apa pun ke dalam mulut anak atau mencoba menghentikan kejangnya.
- Kebanyakan kejang berhenti dengan sendirinya. Bawa anak ke dokter sesegera mungkin setelah kejang untuk menentukan penyebab demam.

Sumber :

Halodoc :

https://www.halodoc.com/kesehatan/demam?srsltid=AfmBOor4jbflQJvMlq7F7Co4C_p8qcb6r9iwppJK95MCWI9ASDJN9v5c

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/23/anak-demam-dan-cara-mengatasinyaDirektorat

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562334/>

WHO : <https://www.who.int/id/emergencies/dengue-and-severe-dengue-fact-sheet>

Pengobatan Demam?

Pada orang dewasa, banyak jenis obat yang dijual bebas di pasaran untuk menurunkan demam. Obat-obatan tersebut bisa dibeli secara bebas. Namun, demam ringan sebaiknya tidak perlu diobati. Jika demam disebabkan oleh infeksi bakteri, dokter mungkin bisa meresepkan antibiotik. Namun, jika demam disebabkan oleh infeksi virus, penggunaan obat penghilang rasa nyeri juga dapat mengurangi gejalanya. Kamu juga bisa meredakan gejala yang timbul dari demam melalui beberapa perawatan rumahan seperti berikut:

- Minum banyak air putih, karena demam dapat menyebabkan kehilangan cairan dan dehidrasi.
- Kamu perlu beristirahat yang cukup untuk pulih, karena beraktivitas dapat meningkatkan suhu tubuh.
- Buatlah diri sendiri nyaman dengan mengenakan pakaian yang ringan.
- Kompres hangat area kening, serta jaga suhu ruangan tetap sejuk dan tidur hanya dengan sprei atau selimut tipis.

Sumber :

Halodoc :

https://www.halodoc.com/kesehatan/demam?srsltid=AfmBOor4jbflQJvMlq7F7Co4C_p8qcb6r9iwppJK95MCWI9ASDJN9v5c

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/23/anak-demam-dan-cara-mengatasinyaDirektorat

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562334/>

WHO : <https://www.who.int/id/emergencies/dengue-and-severe-dengue-fact-sheet>

Pencegahan Demam?

Mengurangi risiko paparan infectious agents atau agen infeksi adalah salah satu cara terbaik untuk mencegah demam. Berikut adalah beberapa tips yang dapat membantu mengurangi paparan tersebut:

- Sering-seringlah mencuci tangan, terutama sebelum makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah berada di sekitar banyak orang.
- Tunjukkan pada anak bagaimana cara mencuci tangan dengan benar. Instruksikan mereka untuk menutupi bagian depan dan belakang masing-masing tangan dengan sabun dan bilas sampai bersih di bawah air hangat.
- Bawalah pembersih tangan atau tisu antibakteri. Mereka bisa berguna ketika kamu tidak memiliki akses ke sabun dan air.
- Hindari menyentuh hidung, mulut, atau mata. Sebab, virus dan bakteri lebih mudah masuk ke dalam tubuh dan menyebabkan infeksi.
- Tutup mulut saat batuk dan hidung saat bersin.
- Hindari berbagi cangkir, gelas, dan peralatan makan dengan orang lain.
- Mengenakan masker jika sedang keluar rumah, agar terhindar dari penularan virus yang dapat tersebar melalui droplet air liur.
- Menjaga daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makanan bergizi dan istirahat yang cukup.
- Menghindari kontak dekat dengan orang yang sakit.

Sumber :

Halodoc :

https://www.halodoc.com/kesehatan/demam?srsltid=AfmBOor4jbflQJvMlq7F7Co4C_p8qcb6r9iwppJK95MCWI9ASDJN9v5c

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/23/anak-demam-dan-cara-mengatasinyaDirektorat

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562334/>

WHO : <https://www.who.int/indonesia/id/emergencies/dengue-and-severe-dengue-fact-sheet>

Kapan Harus ke Dokter?

Segera periksakan diri ke dokter jika:

- Demam tinggi (di atas 39 derajat Celsius).
- Demam berlangsung lebih dari 3 hari.

- Demam disertai gejala lain yang mengkhawatirkan, seperti sakit kepala parah, leher kaku, ruam, sesak napas, atau nyeri dada.
- Demam terjadi pada bayi di bawah 3 bulan.
- Memiliki kondisi medis tertentu yang meningkatkan risiko komplikasi.

Sumber :

Halodoc :

https://www.halodoc.com/kesehatan/demam?srsltid=AfmBOor4jbflQJvMlq7F7Co4C_p8qcb6r9iwppJK95MCWI9ASDJN9v5c

Kemenkes RI : https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/23/anak-demam-dan-cara-mengatasinyaDirektorat

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK562334/>

WHO : <https://www.who.int/indonesia/id/emergencies/dengue-and-severe-dengue-fact-sheet>

PILEK

Apa Itu Pilek?

Pilek adalah kondisi yang terjadi pada seseorang saat pengidapnya mengeluhkan adanya hidung tersumbat dan berair. Gangguan ini sebenarnya adalah infeksi atau alergi pada saluran pernapasan bagian atas yang umumnya disebabkan oleh virus. Pilek mudah menyebar dari satu orang ke orang lain atau saat menyentuh permukaan yang terpapar virus. Sebab virus penyebab pilek, dapat hidup di permukaan suatu benda dalam waktu yang lama. Maka dari itu, pengidapnya perlu berada di rumah hingga benar-benar sembuh agar tidak menyebarkan virus ke orang lain.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-pastikan-influenza-ah3n2-subclade-k-tidak-lebih-parah-situasi-nasional-terkendali>

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459363/>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/our-product/detail/flubio-vaksin-influenza-ha>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/pilek>

Halodoc :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/pilek?srsltid=AfmBOoofUcLcnCVHm4xv4mJW4ZK0vG-DUYcHzOgeWcd9yVle-aF0mps4>

Penyebab Pilek?

Ada banyak virus pernapasan yang dapat menjadi penyebab pilek, tetapi jenis yang paling umum adalah rhinovirus. Virus ini dapat memicu serangan asma dan kerap dihubungkan dengan infeksi sinus dan telinga. Beberapa jenis virus lainnya yang dapat menyebabkan pilek adalah virus pernapasan syncytial, virus parainfluenza, adenovirus, coronavirus, dan metapneumovirus. Beberapa penyebab pilek lainnya adalah:

- Infeksi bakteri.
- Alergi, terpapar zat yang memicu alergi seperti debu atau bulu binatang.
- Efek samping obat-obatan.
- Paparan udara dingin atau kering, kondisi ini bisa mengubah keseimbangan cairan di dalam saluran hidung.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-pastikan-influenza-ah3n2-subclade-k-tidak-lebih-parah-situasi-nasional-terkendali>

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459363/>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/our-product/detail/flubio-vaksin-influenza-ha>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/pilek>

Halodoc :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/pilek?srsltid=AfmBOoofUcLcnCVHm4xv4mJW4ZKOvG-DUYcHzOgeWcd9yVle-aF0mps4>

Faktor Risiko Pilek?

Faktor risiko yang menyebabkan seseorang rentan mengalami pilek antara lain:

- Anak-anak berusia kurang dari 6 tahun memiliki risiko yang tinggi dibandingkan dengan orang dewasa.
- Orang-orang dengan sistem imun kurang baik, contohnya seseorang yang memiliki penyakit kronik.
- Kebiasaan merokok.
- Berada di lingkungan yang banyak orang mengidap pilek.
- Kurang tidur, karena bisa melemahkan sistem kekebalan tubuh.
- Faktor cuaca di mana anak-anak dan orang dewasa lebih rentan terkena pilek saat cuaca sedang dingin atau musim hujan.
- Kelembaban yang rendah mampu menyebabkan saluran hidung kering, sehingga lebih rentan terhadap virus flu.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-pastikan-influenza-ah3n2-subclade-k-tidak-lebih-parah-situasi-nasional-terkendali>

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459363/>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/our-product/detail/flubio-vaksin-influenza-ha>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/pilek>

Halodoc :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/pilek?srsltid=AfmBOoofUcLcnCVHm4xv4mJW4ZKOvG-DUYcHzOgeWcd9yVle-aF0mps4>

Gejala Pilek?

Seseorang yang terserang pilek biasanya mengalami keluhan berupa hidung tersumbat, bersin-bersin, dan hidung berair. Gejala ini biasanya muncul satu hingga tiga hari setelah seseorang terpapar virus. Namun, dalam beberapa kasus pilek juga bisa menimbulkan gejala lainnya, seperti:

- Nyeri kepala.
- Berkurangnya daya penciuman dan pengecapan.
- Nyeri saat menelan.
- Gatal pada tenggorokan.
- Nyeri pada wajah.
- Mata berair.
- Nyeri telinga.
- Nyeri otot dan sendi.
- Nafsu makan menurun.
- Rasa lemas pada tubuh.
- Badan atau kepala yang terasa tidak nyaman.
- Demam ringan.

Kamu juga perlu tahu waktu yang tepat untuk ke dokter saat merasakan gejala yang lebih parah. Berikut beberapa gejalanya untuk orang dewasa dan anak-anak yang membutuhkan bantuan medis:

1. Orang Dewasa

Beberapa gejala yang perlu mendapatkan pemeriksaan dokter segera adalah:

- Gejala yang dirasakan semakin parah atau tidak membaik meski sudah minum obat.
- Demam di atas 38,5 C dan terjadi lebih dari tiga hari.
- Demam kambuh kembali setelah sembuh.
- Alami sesak napas.
- Kesulitan bernapas. S
- akit tenggorokan yang parah, sakit kepala, atau sakit sinus.

2. Anak-Anak

Anak-anak juga perlu mendapatkan bantuan medis jika mengalami beberapa gejala berikut:

- Demam dengan suhu 38 derajat Celsius pada bayi baru lahir hingga usia 12 minggu.
- Demam yang terjadi lebih dari dua hari pada anak di semua usia.
- Alami sakit kepala, sakit tenggorokan, atau batuk.
- Kesulitan bernapas.
- Alami sakit telinga.
- Anak rewel yang parah.
- Alami rasa kantuk yang tidak biasa.
- Nafsu makan menurun.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-pastikan-influenza-ah3n2-subclade-k-tidak-lebih-parah-situasi-nasional-terkendali>

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459363/>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/our-product/detail/flubio-vaksin-influenza-ha>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/pilek>

Halodoc :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/pilek?srsltid=AfmBOoofUcLcnCVHm4xv4mJW4ZKOyG-DUYcHzOgeWcd9yVle-aF0mps4>

Diagnosis Pilek?

Jika dokter mendiagnosis seseorang terserang pilek, pengobatan yang dilakukan hanya untuk mengatasi gejala hingga virus tersebut menghilang dengan sendirinya. Diagnosis pilek yang umum dilakukan melalui anamnesis dan pemeriksaan fisik. Pada pilek, pemeriksaan penunjang tidak memiliki peranan penting, kecuali jika dicurigai penyebab terjadinya pilek adalah suatu infeksi. Maka pemeriksaan untuk mencari alergen dapat dilakukan. Pemeriksaan dapat melalui pemeriksaan laboratorium darah, dan dapat dilakukan dengan pemeriksaan patch test atau prick test.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-pastikan-influenza-ah3n2-subclade-k-tidak-lebih-parah-situasi-nasional-terkendali>

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459363/>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/our-product/detail/flubio-vaksin-influenza-ha>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/pilek>

Halodoc :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/pilek?srsltid=AfmBOoofUcLcnCVHm4xv4mJW4ZKOvG-DUYcHzOgeWcd9yVle-aF0mps4>

Pengobatan Pilek?

Penanganan pilek dibagi berdasarkan penyebab terjadinya pilek. Apabila penyebab pilek adalah suatu infeksi, maka perlu diketahui organisme penyebabnya. Jika organisme penyebab adalah bakteri, perlu diberikan terapi antibiotik. Sedangkan jika penyebabnya virus, hal yang perlu dilakukan adalah terapi suportif, seperti:

- Obat penurun demam, jika pilek disertai dengan demam.
- Nasal dekongestan.
- Istirahat cukup.
- Makan seperti biasa.
- Menjaga agar suhu ruangan tidak terlalu dingin.

Jika pilek terbukti disebabkan oleh alergi, pengidapnya perlu menghindari alergen yang menjadi pemicunya. Beberapa pemicu pilek, seperti debu, udara dingin, dan pollen (serbus sari). Pastikan juga untuk mengonsumsi obat anti-alergi untuk mengurangi gejala dari pilek akibat alergi. Meskipun infeksi virus dapat sembuh dengan sendirinya, pilek pada anak-anak perlu diwaspadai dan diberikan perhatian. Pasalnya, pilek yang tidak diobati ini dapat semakin parah dan menyebabkan komplikasi. Beberapa komplikasi yang dapat terjadi, seperti infeksi telinga atau infeksi sinus. Hal ini dapat menjadi sebuah pemicu timbulnya serangan asma bagi pengidap asma.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-pastikan-influenza-ah3n2-subclade-k-tidak-lebih-parah-situasi-nasional-terkendali>

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459363/>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/our-product/detail/flubio-vaksin-influenza-ha>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/pilek>

Halodoc :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/pilek?srsltid=AfmBOoofUcLcnCVHm4xv4mJW4ZKOvG-DUYcHzOgeWcd9yVle-aF0mps4>

Pertolongan Pertama saat Pilek?

Selain pengobatan medis, beberapa langkah pertolongan pertama yang bisa dilakukan di rumah untuk meredakan gejala pilek, antara lain:

1. Uap
Hirup uap dari semangkuk air panas (hati-hati agar tidak melepuh) untuk membantu melegakan hidung tersumbat. Bisa ditambahkan beberapa tetes minyak esensial seperti eucalyptus atau peppermint.
2. Kompres hangat
Kompres hangat pada dahi atau leher dapat membantu meredakan sakit kepala dan nyeri otot.
3. Meninggikan kepala saat tidur
Meninggikan kepala saat tidur dapat membantu mengurangi hidung tersumbat.
4. Makanan yang mudah ditelan
Pilih makanan yang lembut dan mudah ditelan jika mengalami sakit tenggorokan.
5. Hindari iritan
Hindari paparan asap rokok, debu, dan polusi udara yang dapat memperburuk gejala pilek.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-pastikan-influenza-ah3n2-subclade-k-tidak-lebih-parah-situasi-nasional-terkendali>

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459363/>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/our-product/detail/flubio-vaksin-influenza-ha>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/pilek>

Halodoc :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/pilek?srsltid=AfmBOoofUcLcnCVHm4xv4mJW4ZKOvG-DUYcHzOgeWcd9yVle-aF0mps4>

Rekomendasi Obat Pilek?

Ada beberapa pilihan obat yang bisa kamu gunakan untuk mengatasi pilek, di antaranya:

- Comtusi Pilek & Alergi Sirup 60 ml

Obat ini mengandung triprolidine HCl 1.25 mg dan pseudoefedrin HCl 30 mg, yang dapat mengurangi gejala pilek seperti hidung tersumbat, gatal pada hidung, hingga bersin-bersin.

- Paratusin 10 Tablet

Membantu meringankan gejala flu seperti demam, sakit kepala, bersin, batuk, hingga hidung tersumbat. Paratusin mengandung chlorpheniramine maleate yang berfungsi sebagai antihistamin untuk meredakan pilek yang disebabkan oleh alergi.

- Rhinos SR 10 Kapsul

Rhinos bisa dikonsumsi untuk meredakan kondisi yang berhubungan dengan rinitis alergi. Contohnya seperti hidung tersumbat, bersin, rinore, pruritus, dan laktasi. Rhinos Kapsul mengandung loratadine 5 mg dan pseudoephedrine HCl 120 mg.

- Alpara 10 Kaplet

Selain mengandung antihistamin (chlorpheniramine maleate), obat ini juga punya kandungan paracetamol untuk menurunkan demam dan sakit kepala yang sering terjadi saat seseorang terserang pilek.

- Contrex Flu & Pilek 4 Tablet

Mengandung paracetamol 500 mg, phenylephrine HCl 10 mg, dan chlorpheniramine maleat 2 mg. Obat ini bisa dikonsumsi untuk meredakan gejala pilek seperti hidung tersumbat, pusing, demam, dan bersin-bersin.

- B2G1 – Paket Hemat Batuk, Pilek & Radang – GRATIS Vitamin C.

Paket hemat yang terdiri dari Paratusin sirup, Degirol, serta HEVIT-C. Produk obat dan suplemen ini bisa bantu meringankan gejala batuk dan pilek, sekaligus meningkatkan daya tahan tubuh.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-pastikan-influenza-ah3n2-subclade-k-tidak-lebih-parah-situasi-nasional-terkendali>

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459363/>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/our-product/detail/flubio-vaksin-influenza-ha>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/pilek>

Halodoc :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/pilek?srsltid=AfmBOoofUcLcnCVHm4xv4mJW4ZKOvG-DUYcHzOgeWcd9yVle-aF0mps4>

Komplikasi Pilek?

Ada beberapa komplikasi yang bisa terjadi disebabkan oleh pilek, seperti:

- Infeksi telinga akut
Gangguan ini akibat bakteri atau virus yang memasuki ruang di belakang gendang telinga. Gejala umumnya adalah sakit telinga atau demam kembali setelah pilek.
- Asma
Pilek dapat memicu terjadinya mengi atau sulit bernapas dan menyebabkan asma. Pada seseorang yang memiliki asma, gangguan ini bisa semakin buruk.
- Sinusitis akut
Flu yang tidak sembuh dapat menyebabkan pembengkakan, peradangan, hingga infeksi pada sinus.
- Infeksi lainnya
Pilek juga dapat menyebabkan gangguan infeksi lainnya, seperti radang tenggorokan, pneumonia, dan bronkiolitis.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-pastikan-influenza-ah3n2-subclade-k-tidak-lebih-parah-situasi-nasional-terkendali>

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459363/>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/our-product/detail/flubio-vaksin-influenza-ha>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/pilek>

Halodoc :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/pilek?srsltid=AfmBOoofUcLcnCVHm4xv4mJW4ZKOvG-DUYcHzOgeWcd9yVle-aF0mps4>

Perawatan Rumahan untuk Meredakan Pilek?

Selain pengobatan medis dan alami, ada beberapa perawatan rumahan yang dapat membantu mempercepat pemulihan dari pilek:

- Istirahat yang cukup

Berikan tubuh waktu untuk beristirahat dan memulihkan diri.

- Minum banyak cairan

Bantu menjaga tubuh tetap terhidrasi dengan minum air putih, teh hangat, atau sup.

- Gunakan humidifier

Menjaga kelembapan udara dapat membantu melegakan hidung tersumbat.

- Berkumur dengan air garam hangat

Meredakan sakit tenggorokan.

- Hindari merokok dan paparan asap rokok

Dapat memperburuk gejala pilek.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-pastikan-influenza-ah3n2-subclade-k-tidak-lebih-parah-situasi-nasional-terkendali>

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459363/>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/our-product/detail/flubio-vaksin-influenza-ha>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/pilek>

Halodoc :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/pilek?srsltid=AfmBOoofUcLcnCVHm4xv4mJW4ZKOvG-DUYcHzOgeWcd9yVle-aF0mps4>

Pencegahan Pilek?

Pencegahan pilek akibat infeksi dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain:

- Vaksinasi flu satu tahun sekali.
- Makan makanan yang bersih dan sehat.
- Berolahraga dengan teratur untuk menjaga agar tubuh selalu fit.
- Tidak berdekatan dengan orang lain yang sedang pilek.
- Tidak berbagi makanan dan minuman dari alat makan yang sama dengan orang lain yang sedang pilek.
- Selalu higienis dengan rajin mencuci tangan terutama sebelum makan.

Sedangkan pilek akibat alergi dapat dicegah dengan menjauhi alergen. Jika alergen adalah sesuatu yang sulit dihindari seperti debu, maka pengidap disarankan untuk menggunakan masker supaya paparan terhadap debu dapat berkurang.

Sumber :

Kemenkes RI : <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-pastikan-influenza-ah3n2-subclade-k-tidak-lebih-parah-situasi-nasional-terkendali>

NCBI : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459363/>

Biofarma : <https://www.biofarma.co.id/id/our-product/detail/flubio-vaksin-influenza-ha>

Alodokter : <https://www.alodokter.com/pilek>

Halodoc :

<https://www.halodoc.com/kesehatan/pilek?srsltid=AfmBOoofUcLcnCVHm4xv4mJW4ZKOvG-DUYcHzOgeWcd9yVle-aF0mps4>

Kapan Harus ke Dokter?

Pilek umumnya dapat sembuh dengan sendirinya. Namun, segera periksakan diri ke dokter jika mengalami gejala berikut:

- Demam tinggi (lebih dari 38,5°Celsius)
- Sesak napas atau kesulitan bernapas
- Nyeri dada
- Sakit kepala parah
- Kekakuan leher
- Batuk berdahak berwarna kuning atau hijau
- Gejala tidak membaik setelah 10 hari
- Memiliki kondisi medis kronis (asma, penyakit jantung, dll.)