

Prolite – “Masuk angin” adalah istilah umum di Indonesia yang merujuk pada kondisi yang sering dianggap sebagai penyakit.

Meskipun banyak yang percaya bahwa penyakit ini terjadi akibat terlalu banyak angin masuk ke dalam tubuh, terutama pada musim hujan.

Masyarakat Indonesia menggunakan istilah ini untuk menggambarkan gejala seperti demam, nyeri otot, menggigil, perut kembung, dan hilangnya nafsu makan.

Baca Juga: [Riot Games Perkenalkan Agent Miko: Agent Valorant dengan Kekuatan Gelombang Suara](#)

Dalam artikel ini, kita akan belajar lebih lanjut mengenai gejala, penyebab, dan perlakuan yang sesuai terhadap apa yang sering disebut sebagai masuk angin.

Gejala Masuk Angin

Bukan Sekadar Mitos : 4 Penyebab Masuk Angin dan Cara Mengatasinya



Ilustrasi orang sakit - Freepik

Gejala penyakit ini bisa berbeda-beda, tapi umumnya antara lain:

- Pilek dan hidung tersumbat
- Sakit Kepala
- Nyeri tenggorokan
- Demam
- Badan pegal dan lesu
- Batuk dan pilek
- Sembelit atau diare
- Mual atau muntah

Perlu diingat bahwa gejalanya bisa berbeda-beda untuk setiap orang.

Baca Juga: 3 Buku Feminisme Islam yang Wajib Dibaca: Kuatkan Peran dan Perspektif Muslimah Modern

Penyebab Masuk Angin



Ilustrasi orang yang terkena flu -Feepik

Umumnya disebabkan oleh:

- Infeksi virus atau bakteri yang dapat menyebabkan gejala seperti pilek, batuk, dan

Bukan Sekadar Mitos : 4 Penyebab Masuk Angin dan Cara Mengatasinya

demam.

- Perubahan cuaca seperti fluktuasi suhu dan kelembaban udara, juga dapat mempengaruhi sistem pernapasan dan menjadi pemicu.
- Paparan patogen dari lingkungan sekitar, kelelahan, dan stres dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko terkena.
- Alergi terhadap polusi udara atau alergen tertentu juga dapat menyebabkan gejala serupa.

Penting untuk diingat bahwa “masuk angin” bukan istilah medis, tetapi umumnya digunakan oleh masyarakat untuk menggambarkan gejala tertentu yang sering terjadi, seperti pilek, batuk, dan demam.

Cara Mengatasi Masuk Angin



Ilustrasi orang yang minum air – Freepik

Bukan Sekadar Mitos : 4 Penyebab Masuk Angin dan Cara Mengatasinya

Perawatan yang benar untuk meredakan gejala dan mempercepat yang dapat diambil meliputi:

- Istirahat dan minum air yang cukup
- Konsumsi obat pereda gejala
- Menghirup uap hangat dan hindari asap rokok
- Makan makanan bergizi

Perawatan yang efektif dapat bervariasi tergantung pada keparahan gejala dan kondisi kesehatan masing-masing individu.

Selalu disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan sebelum mengambil keputusan perawatan yang lebih serius.



Baca Selanjutnya
Buruan ! Disnaker Kota Bandung Adakan Job Fair 2023 Hari ini di Kiara Artha Park