

Prolite – Siapa yang sering mengalami radang tenggorokan? Pasti rasanya nggak enak banget, ya! Tenggorokan yang terasa sakit, gatal, bahkan kadang disertai kesulitan menelan, bikin aktivitas sehari-hari jadi terhambat.

Mau makan, minum, atau bahkan bicara, semuanya terasa nggak nyaman. Apalagi kalau radang tenggorokannya datang tiba-tiba dan bikin kita jadi nggak semangat.

Tapi sebenarnya, apa sih yang menyebabkan tenggorokan meradang ini? Apakah hanya karena makan makanan yang pedas atau dingin? Atau ada faktor lain yang bisa bikin tenggorokan kita jadi meradang?

Baca Juga: Family Cohesion: Rahasia Hubungan Keluarga yang Lebih Sehat & Bahagia di Era Modern

Nah, supaya kita bisa lebih waspada dan tahu cara mencegahnya, yuk simak penjelasan berikut tentang penyebab-penyebab umum radang tenggorokan yang sering kita alami.

Gejala Radang Tenggorokan



Ilustrasi masalah tenggorokan - istimewa

Selain rasa sakit dan gatal pada tenggorokan, gejala radang tenggorokan yang umum lainnya meliputi:

- Suara serak
- Demam
- Batuk
- Nyeri saat menelan
- Kelenjar getah bening di leher membesar
- Pilek

Jika radang tenggorokan disertai dengan demam tinggi, kesulitan bernapas, atau nyeri menelan yang parah, segera cari pertolongan medis.

Baca Juga:Waspada! Hujan Disertai Petir Makin Intens di Indonesia, Ini Bahaya yang

Sering Diremehkan

Penyebab Radang Tenggorokan yang Umum Terjadi



Ilustrasi sakit tenggorokan - Freepik

Radang tenggorokan atau *faringitis* umumnya disebabkan oleh infeksi virus. Namun, ada juga faktor lain yang bisa memicu kondisi ini. Berikut beberapa penyebab umumnya:

1. Infeksi virus: Virus seperti flu, common cold, dan virus Epstein-Barr adalah penyebab paling umum.
2. Infeksi bakteri: Bakteri *Streptococcus group A* adalah bakteri yang paling sering

menyebabkan radang tenggorokan.

3. Alergi: Reaksi alergi terhadap serbuk sari, bulu hewan, atau debu juga bisa menyebabkan radang tenggorokan.
4. Asam lambung naik (GERD): Isi lambung yang asam naik ke kerongkongan dapat mengiritasi tenggorokan.
5. Polusi udara: Paparan polusi udara dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan iritasi pada tenggorokan.
6. Merokok: Rokok mengandung banyak zat kimia berbahaya yang dapat merusak sel-sel dalam tenggorokan.
7. Terlalu banyak berbicara atau berteriak: Kegiatan ini dapat membuat pita suara dan tenggorokan menjadi tegang.
8. Udara kering: Udara yang terlalu kering dapat membuat lendir di tenggorokan mengering dan menyebabkan iritasi.

Tips Mencegah Radang Tenggorokan



Ilustrasi sakit tenggorokan - Freepik

Untuk mencegah radang, Kamu bisa melakukan beberapa hal berikut:

- Cuci tangan secara teratur: Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir untuk mencegah penyebaran kuman.
- Hindari kontak dengan orang yang sakit: Jika ada orang di sekitarmu yang sakit, hindari kontak langsung untuk mencegah penularan.
- Jaga kebersihan lingkungan: Bersihkan rumah secara teratur dan hindari lingkungan yang kotor.
- Hindari merokok: Rokok sangat berbahaya bagi kesehatan tenggorokan.
- Konsumsi makanan sehat: Makanan sehat dapat meningkatkan daya tahan tubuh.



Dengan memahami penyebab dan cara pencegahannya, kita bisa lebih bijak dalam menjaga kesehatan tenggorokan dan mengatasi radang dengan lebih efektif.

Jadi, nggak perlu panik lagi kalau radang menyerang. Segera lakukan tindakan yang tepat agar bisa cepat pulih dan kembali beraktivitas seperti biasa dengan nyaman.

Semoga artikel ini bermanfaat dan membantu kamu dalam menjaga kesehatan tenggorokan! Jangan lupa, selalu perhatikan pola makan dan kebersihan agar tenggorokan tetap sehat. Stay healthy!





Baca Selanjutnya

Jam Koma : Fenomena Tubuh yang Tidak Sinkron dengan Otak Saat Badan Lelah