# Kenali Penyebab Influenza, Si Musuh Tak Terlihat yang Diam-Diam Menyerang !

Category: LifeStyle
11 September 2024

**Prolite –** Kita semua pasti pernah merasakan ketidaknyamanan akibat flu atau ***Influenza***. Demam yang menggigil, hidung tersumbat, dan batuk yang tak kunjung reda membuat aktivitas sehari-hari terasa berat.

Tapi, tahukah kamu apa sebenarnya penyebab penyakit yang sering dianggap sepele ini? Yuk, kita bahas lebih dalam supaya kamu lebih paham dan bisa lebih siap menghadapi si flu bandel ini!

## Virus Influenza : Pelaku Utama di Balik Flu

*Ilustrasi virus – freepik*

Flu atau influenza disebabkan oleh infeksi virus influenza tipe A, B, dan C yang menyerang sistem pernapasan.

Virus ini sangat licik, ia dapat menyebar dengan mudah melalui percikan air liur (droplet) yang dikeluarkan penderita saat bersin atau batuk.

Bayangkan, hanya dengan menghirup udara yang sama dengan penderita flu, kita sudah berpotensi tertular.

Selain itu, penularan juga bisa terjadi melalui kontak langsung, misalnya saat bersalaman atau berbagi benda pribadi dengan penderita. Virus ini kemudian akan masuk ke tubuh kita melalui mata, hidung, atau mulut.

Tidak semua orang memiliki ketahanan tubuh yang sama terhadap virus influenza. Beberapa faktor dapat meningkatkan risiko seseorang terkena flu, antara lain:

1. **Kekurangan Vitamin D:** Vitamin D berperan penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Kekurangan vitamin ini dapat membuat tubuh lebih mudah terserang penyakit, termasuk flu.
2. **Riwayat Alergi Vaksin Flu:** Meskipun vaksin flu sangat efektif dalam mencegah penyakit, namun beberapa orang memiliki alergi terhadap komponen dalam vaksin tersebut.
3. **Wanita Hamil:** Perubahan hormon selama kehamilan dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga ibu hamil lebih rentan terkena flu.
4. **Anak-anak:** Anak-anak, terutama yang berusia di bawah 5 tahun, memiliki sistem kekebalan tubuh yang masih belum sempurna, sehingga mereka lebih mudah sakit.
5. **Lansia:** Seiring bertambahnya usia, sistem kekebalan tubuh cenderung melemah. Hal ini membuat lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit, termasuk flu.

# Gejala Flu yang Perlu Diwaspadai

*Ilustrasi flu –*

Gejala flu dapat muncul secara tiba-tiba, dengan variasi ringan hingga berat. Beberapa gejala yang sering muncul antara lain:

- Demam: Suhu tubuh meningkat di atas normal.
- Sakit kepala: Rasa nyeri pada kepala yang dapat terasa berdenyut.
- Sakit tenggorokan: Perasaan gatal atau nyeri pada tenggorokan.
- Batuk: Batuk kering atau berdahak.
- Pilek: Hidung meler atau tersumbat.
- Pegal-pegal:  Rasa nyeri pada otot dan sendi.
- Kelelahan: Badan terasa lemas dan tidak bertenaga.

Dalam beberapa kasus, flu dapat menyebabkan gejala yang lebih parah, seperti sesak napas, nyeri dada, atau muntah-muntah. Jika Kamu mengalami gejala-gejala ini, segera periksa ke dokter.

*Wanita yang sedang mengalami flu – freepik*

Flu adalah penyakit yang disebabkan oleh virus influenza. Penyakit ini dapat menyebar dengan cepat dan menyebabkan berbagai gejala yang tidak nyaman.

Meskipun flu umumnya sembuh dengan sendirinya, namun penting untuk melakukan pencegahan agar tidak tertular.

Dengan menjaga kebersihan, menjaga daya tahan tubuh, dan melakukan vaksinasi, kita dapat melindungi diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita dari penyakit ini.