Prolite – Pernahkah kamu mengalami kaki terasa berat dan bengkak, terutama di bagian pergelangan kaki?

Kondisi kaki bengkak ini memang sering terjadi dan bisa disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari yang ringan hingga yang serius.

Mari kita bahas lebih dalam mengenai penyebab kaki bengkak dan cara mengatasinya di rumah.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

Penyebab Medis Kaki Bengkak

Kaki bengkak, atau dalam istilah medis disebut edema, terjadi ketika penumpukan cairan berlebihan di jaringan tubuh, terutama di kaki. Beberapa penyebab umum kaki bengkak antara lain:

- Berdiri atau duduk terlalu lama: Posisi ini dapat menghambat aliran darah dan menyebabkan penumpukan cairan di kaki.
- Kehamilan: Perubahan hormon dan tekanan pada pembuluh darah selama kehamilan dapat menyebabkan kaki bengkak.
- Cuaca panas: Cuaca panas dapat menyebabkan pembuluh darah melebar dan meningkatkan retensi cairan.
- Obat-obatan: Beberapa jenis obat, seperti obat tekanan darah, obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), dan obat estrogen, dapat menyebabkan retensi air.
- Masalah kesehatan: Kondisi medis seperti gagal jantung, penyakit ginjal, penyakit hati, varises, dan pembekuan darah juga dapat menyebabkan kaki membengkak.

Cara Mengatasi Kaki Bengkak di Rumah

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Baca Selanjutnya
Terapi Musik : Cara Efektif Mendukung Perkembangan Anak-Anak Berkebutuhan Khusus