

# Panas Dalam Mengganggu? Ini Dia 3 Penyebab Utamanya!

Category: LifeStyle

3 Juli 2024



**Prolite** – Di musim pancaroba ini, kita sering kali rentan terserang panas dalam, atau istilah yang sering dipakai untuk merujuk pada berbagai gejala yang muncul secara bersamaan, seperti sariawan, bibir kering, dan sakit tenggorokan.

Perubahan cuaca yang tidak menentu bisa membuat tubuh kita lebih mudah mengalami ketidakseimbangan, sehingga gejala-gejala ini lebih sering muncul.

Nah, di artikel ini, kita akan membahas apa itu panas dalam, dan apa saja penyebabnya menurut ilmu pengobatan tradisional maupun menurut ilmu medis.

Yuk, simak terus supaya kamu bisa tetap sehat dan nyaman di tengah perubahan cuaca yang tak menentu ini!

# Apakah Panas Dalam Adalah Penyakit?



*Ilustrasi wanita yang sariawan – Freepik*

Istilah “panas dalam” sebenarnya tidak ada dalam kamus dunia medis. Kondisi ini bukan merupakan suatu penyakit, melainkan kumpulan gejala yang sering muncul bersamaan, seperti sariawan, bibir kering, dan sakit tenggorokan.

Gejala-gejala ini bisa jadi tanda adanya masalah di tenggorokan atau gejala awal dari infeksi virus maupun bakteri.

Jadi, meskipun istilahnya tidak resmi, gejala-gejala yang kita sebut sebagai “panas dalam” tetap perlu diperhatikan dan ditangani dengan tepat agar tidak berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius.

## Penyebab Menurut Ilmu Pengobatan Tradisional



*Ilustrasi wanita yang batuk – Freepik*

Menurut ilmu pengobatan tradisional, ada beberapa penyebab yang sering dikaitkan dengan munculnya gejala ini :

1. **Mengonsumsi Terlalu Banyak Makanan yang Diolah dengan Suhu Tinggi** : Makanan seperti daging bakar dan gorengan sering dianggap bisa memicu gejala. Proses memasak dengan suhu tinggi diyakini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh, yang kemudian memunculkan gejala seperti sariawan dan bibir kering.
2. **Mengonsumsi Makanan Tertentu** : Beberapa jenis makanan seperti durian, coklat, dan makanan berbumbu tajam juga dipercaya dapat menyebabkan gejala ini. Makanan-makanan

ini dianggap “panas” oleh pengobatan tradisional dan dapat membuat tubuh mengalami gejala seperti sakit tenggorokan dan rasa tidak nyaman.

## Penyebab Menurut Ilmu Medis



*Ilustrasi masalah tenggorokan – istimewa*

Dalam dunia medis, gejala yang sering kita sebut sebagai “panas dalam” bisa disebabkan oleh beberapa kondisi berikut:

1. **Infeksi Saluran Napas Akut (ISPA)** : Infeksi saluran napas akut (ISPA) adalah salah satu penyebab umum dari gejala panas dalam. Gejalanya meliputi rasa gatal, nyeri, dan panas di tenggorokan, bersin-bersin, hidung tersumbat, batuk, dan demam. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh virus atau bakteri yang menyerang saluran napas.
2. **Iritasi Tenggorokan** : Iritasi tenggorokan bisa terjadi akibat paparan polusi udara, konsumsi makanan atau minuman panas, atau penggunaan suara yang berlebihan. Iritasi ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan panas di tenggorokan, mirip dengan gejala yang sering disebut sebagai panas dalam.
3. **Asam Lambung Naik** : Asam lambung yang naik ke kerongkongan dapat menyebabkan gejala seperti rasa panas atau perih di ulu hati dan sensasi tercekak di tenggorokan. Kondisi ini, yang dikenal sebagai *gastroesophageal reflux disease (GERD)*, sering kali disalahartikan sebagai gejala panas dalam.



*ilustrasi wanita yang meminum teh hangat – Freepik*

Dengan mengetahui penyebab dari panas dalam, kita dapat mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengatasinya.

Meskipun sering dianggap remeh, panas dalam sebenarnya dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas sehari-hari kita.

Jika gejala panas dalam tidak membaik atau terasa semakin parah, segera periksakan diri ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Konsultasi dengan profesional kesehatan akan membantu kita menemukan solusi yang sesuai untuk mengatasi kondisi ini.

Jaga kesehatan dan perhatikan tanda-tanda tubuh dengan baik. Semoga informasi ini bermanfaat dan membantu kamu menjaga kesehatan dengan lebih baik. *Stay healthy, guys!* 🍏💧🍏