Mengapa Tubuh Lebih Mudah Berkeringat Saat Sakit? Ini Penjelasannya!

Category: LifeStyle
1 November 2024

Prolite – Pernah nggak sih kamu merasa tiba-tiba berkeringat deras ketika sedang sakit? Apalagi kalau demam, rasanya badan jadi lengket, panas dingin, dan nggak nyaman banget.

Nah, ternyata ada alasan ilmiah di balik fenomena ini! Keringat saat sakit bukan cuma tanda kalau kita sedang nggak enak badan, tapi juga bagian penting dari cara tubuh kita melawan infeksi.

Yuk, kita kupas lebih dalam tentang kenapa tubuh kita lebih mudah berkeringat saat sakit!

Kenapa Tubuh Berkeringat Lebih Banyak Saat Sakit? Yuk, Intip Alasannya!

Berkeringat adalah respons alami tubuh untuk menjaga suhu tubuh tetap stabil. Ketika suhu tubuh naik karena infeksi atau peradangan, kelenjar keringat kita akan bekerja lebih aktif untuk mengeluarkan cairan dari tubuh.

Inilah yang biasa disebut dengan **sweating response** atau respons berkeringat. Saat sakit, terutama ketika demam, tubuh akan bekerja lebih keras untuk mengatur suhu supaya tetap dalam batas yang aman.

Ketika suhu tubuh meningkat, itu artinya sistem kekebalan tubuh sedang “on” alias sedang beraksi untuk melawan virus atau bakteri.

Nah, peningkatan suhu ini adalah mekanisme alami yang membantu membunuh patogen penyebab infeksi. Karena itulah tubuh akan berusaha untuk “mendinginkan” diri melalui proses berkeringat.

Keringat Sebagai “Pendingin” Alami Tubuh

Saat suhu tubuh naik, otak kita, khususnya di bagian hipotalamus, akan mengirimkan sinyal ke kelenjar keringat untuk mulai bekerja.

Kelenjar ini lalu melepaskan cairan ke permukaan kulit, yang akan menguap dan memberikan efek dingin.

Proses ini disebut **thermoregulation** atau regulasi suhu tubuh.

Dengan berkeringat, tubuh bisa:

- **Mengeluarkan panas**: Saat keringat menguap dari permukaan kulit, panas dari dalam tubuh akan ikut “terserap”, sehingga suhu tubuh menurun.
- **Menurunkan suhu tubuh yang tinggi saat demam**: Demam adalah tanda kalau tubuh kita sedang bekerja keras melawan infeksi. Dengan berkeringat, suhu tubuh yang tinggi bisa turun secara alami tanpa bantuan obat, meskipun kadang membutuhkan waktu lebih lama.

Sistem Kekebalan Tubuh dan Keringat: Tim Kerja yang Kompak!

Saat tubuh terinfeksi, baik oleh virus atau bakteri, sistem kekebalan tubuh kita langsung aktif. Nah, reaksi ini juga memicu beberapa respons yang bikin tubuh jadi lebih “panas” atau hangat dari biasanya.

Inilah kenapa saat sedang demam, tubuh berusaha mengeluarkan lebih banyak keringat. Proses ini bisa terjadi karena:

1. **Sitokin yang Dilepaskan oleh Sistem Kekebalan**
   Sitokin adalah protein yang berperan sebagai “pengirim pesan” antar sel dalam tubuh kita. Ketika sistem imun mendeteksi infeksi, sitokin akan dilepaskan dalam jumlah banyak untuk “membangunkan” sel-sel imun lain agar ikut menyerang patogen. Nah, peningkatan sitokin ini yang membuat tubuh kita merasa panas, dan tubuh pun bereaksi dengan berkeringat untuk menormalkan suhu.
2. **Efek Demam yang Menghangatkan Tubuh**
   Demam adalah cara tubuh melawan infeksi, karena banyak patogen yang nggak tahan pada suhu tinggi. Namun, agar tidak berlebihan, tubuh akan otomatis mengeluarkan keringat ketika suhu sudah terlalu tinggi, seolah

memberi “rem” agar demam tidak semakin parah.

3. **Proses Pemulihan dari Infeksi**
   Saat demam mulai reda, kita cenderung lebih banyak berkeringat lagi, terutama di malam hari. Ini adalah cara tubuh untuk “membersihkan” sisa-sisa zat atau toksin yang dilepaskan oleh patogen. Jadi, kalau kamu berkeringat deras saat demam mulai turun, itu pertanda baik bahwa tubuhmu sedang memulihkan diri.

Manfaat Keringat saat Sakit: Lebih dari Sekadar “Mendinginkan” Tubuh

Selain membantu mendinginkan tubuh, berkeringat saat sakit punya beberapa manfaat lain, lho:

- **Mengeluarkan Toksin dari Tubuh**
  Saat berkeringat, beberapa zat sisa metabolisme dan toksin juga ikut terbawa keluar dari tubuh. Ini bisa membantu mempercepat proses pemulihan dan memberikan efek segar setelah demam mereda.
- **Mendukung Proses Detoksifikasi Alami**
  Tubuh kita memang punya sistem detoksifikasi alami, seperti melalui hati dan ginjal. Namun, berkeringat juga jadi salah satu cara untuk membuang zat-zat yang nggak dibutuhkan tubuh, terutama saat tubuh sedang sakit.
- **Menyeimbangkan Suhu dan Meningkatkan Rasa Nyaman**
  Meski kadang berkeringat bikin kita merasa lengket dan nggak nyaman, keringat sebenarnya membantu tubuh kita agar tidak terlalu “overheat” atau panas berlebihan. Ini terutama penting saat suhu tubuh sangat tinggi.

Dengarkan Tubuhmu dan Istirahat yang

Cukup

Jadi, nggak perlu khawatir kalau kamu berkeringat lebih banyak saat sedang sakit. Itu tandanya tubuhmu sedang bekerja keras melawan infeksi, dan keringat adalah cara alami tubuh untuk menyeimbangkan suhu.

Kalau kamu lagi nggak enak badan, pastikan tetap terhidrasi dengan minum air yang cukup, istirahat, dan jangan lupa cek suhu tubuhmu secara berkala, ya.

Ingat, setiap tetes keringat itu adalah bagian dari proses pemulihanmu. Jadi, tetap dukung tubuh dengan istirahat dan asupan nutrisi yang baik, biar segera pulih dan fit kembali!