

# Demam Menyerang? Ini Panduan Lengkap untuk Meredakannya di Rumah!

Category: LifeStyle

27 September 2024



**Prolite** – Pernahkah Kamu merasa tubuh terasa sangat panas dan tidak nyaman? Kondisi ini sering kita sebut sebagai demam.

Demam sebenarnya merupakan mekanisme pertahanan tubuh yang alami untuk melawan infeksi. Namun, demam yang tinggi dapat membuat kita merasa tidak enak badan.

Yuk, kita bahas lebih dalam mengenai demam, mulai dari penyebab hingga cara mengatasinya.

## Apa Itu Demam dan Apa Penyebabnya?



Secara medis, demam adalah kondisi di mana suhu tubuh berada di atas batas normal, yaitu sekitar 37°C. Ketika tubuh

terinfeksi oleh virus, bakteri, atau penyebab lain, sistem kekebalan tubuh akan merespons dengan meningkatkan suhu tubuh.

Peningkatan suhu ini bertujuan untuk memperlambat pertumbuhan kuman penyebab infeksi dan mempercepat proses penyembuhan.

Berikut beberapa penyebab yang perlu dipahami:

- **Infeksi:** Infeksi virus (seperti flu, COVID-19), bakteri (seperti pneumonia, infeksi saluran kemih), atau parasit merupakan penyebab paling umum.
- **Peradangan:** Peradangan seperti radang sendi atau penyakit autoimun dapat menyebabkan kondisi ini.
- **Kanker:** Beberapa jenis kanker dapat memicu.
- **Obat-obatan:** Beberapa jenis obat, seperti antibiotik dan obat-obatan anti-inflamasi nonsteroid (OAINS), dapat menyebabkan kondisi ini sebagai efek samping.
- **Imunisasi:** Setelah menerima vaksinasi, beberapa orang dapat mengalami demam ringan sebagai respons tubuh terhadap vaksin.

## Cara Mengatasi di Rumah dengan Mudah



Meskipun hal ini merupakan mekanisme pertahanan tubuh yang alami, namun demam yang tinggi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan membuat kita merasa tidak nyaman. Berikut beberapa cara untuk mengatasinya di rumah:

- **Istirahat yang cukup:** Istirahat membantu tubuh fokus pada proses penyembuhan.
- **Minum banyak cairan:** Hal ini dapat menyebabkan dehidrasi, oleh karena itu penting untuk mengganti cairan yang hilang dengan minum air putih, jus buah, atau kaldu.
- **Kompres hangat:** Kompres hangat pada dahi, ketiak, atau

selangkangan dapat membantu menurunkan suhu tubuh.

- **Menggunakan pakaian yang tipis dan longgar:** Pakaian yang tipis dan longgar akan membantu tubuh melepaskan panas.
- **Mengonsumsi obat penurun panas:** Obat penurun panas seperti paracetamol dapat membantu meredakannya. Namun, selalu konsultasikan dengan dokter sebelum memberikan obat pada anak-anak.
- **Jaga kebersihan lingkungan:** Cuci tangan secara teratur dan jaga kebersihan lingkungan sekitar untuk mencegah penyebaran infeksi.



Penting untuk diingat bahwa informasi ini hanya bersifat umum dan tidak dapat menggantikan nasihat medis dari dokter.

Jika kondisi masih belum membaik dalam 2-3 hari, segera konsultasikan dengan dokter untuk mendapatkan diagnosis dan penanganan yang tepat.

Dengan memahami penyebab dan cara mengatasinya, kita dapat lebih siap menghadapi kondisi ini dan menjaga kesehatan tubuh.

Semoga artikel ini bermanfaat!

---

## 5 Gejala Autoimun yang akan Muncul Oleh Penderitanya

Category: LifeStyle  
27 September 2024



## 5 Gejala Autoimun yang akan Muncul Oleh Penderitanya

**Prolite** – Penyakit autoimun akan menyerang penderitanya dengan kekebalan tubuhnya sendiri. Kasus seperti ini akan terjadi ketika kekebalan tubuhnya menyerang sel-sel tubuh yang sehat.

Untuk penyakit ini sendiri akan muncul pada bagian tubuh yang diserang oleh sel-sel kekebalan tubuh.

Ada beberapa gejala yang akan di timbulkan ketika imun tidak baik-baik saja seperti cepat lelah, demam hingga nyeri pada sendi.

Normalnya, sistem kekebalan tubuh berfungsi melawan zat atau bahan asing yang masuk ke dalam tubuh, termasuk infeksi bakteri, jamur, atau parasit.

Namun beda halnya dengan penderita imun sistem kekebalan tubuhnya tidak mengerjakan fungsinya sebagaimana mestinya.

Saat mengalami penyakit autoimun, sel-sel kekebalan tubuh tidak bisa membedakan antara sel tubuh yang sehat dengan zat, kuman, atau bahan yang mengancam dan membahayakan tubuh. Akibatnya, sel-sel yang sehat akan rusak, tidak bisa berfungsi, dan akhirnya memunculkan gejala autoimun.

Gejala autoimun bisa menetap dalam jangka waktu yang lama. Namun, umumnya gejala autoimun memiliki sifat *flare*, yang artinya bisa kambuh tiba-tiba dan langsung berat. Namun, gejala autoimun yang flare biasanya dipicu oleh hal-hal khusus, misalnya stres, kelelahan, hingga paparan sinar matahari.

## **Berikut beberapa gejala yang timbul ketika terkena autoimun ?**

### **1. Nyeri otot atau sendi**



freepik

Sistem imun yang menyerang sistem saraf, jaringan otot, hingga tulang bisa menyebabkan munculnya nyeri otot atau nyeri sendi. Biasanya, sifat nyeri pada gejala autoimun sering kambuh dan terasa berat atau tetap bertahan walaupun penderita sudah minum obat pereda nyeri.

Nyeri otot maupun sendi pada penyakit autoimun sering disertai dengan gejala lainnya, seperti mudah terjatuh, gangguan gerak, atau lumpuh, yang akhirnya bisa mengganggu aktivitas harian penderitanya.

### **2. Cepat lelah**

Gejala yang ditimbulkan berikutnya adalah cepat lelah. Kondisi seperti ini akan timbul ketika penderitanya akibat gangguan tidur karena rasa nyeri yang kadang akan kambuh pada malam hari.

Penurunan kualitas dan kuantitas tidur akan menyebabkan penderita penyakit autoimun jadi cepat lelah dan lebih mengantuk di pagi hingga siang hari.

Selain itu, pada diabetes tipe 1, gangguan metabolisme gula akibat jumlah insulin yang kurang dan tidak berfungsinya hormon ini membuat tubuh tetap kekurangan energi. Dampaknya

akan muncul rasa cepat lelah.

### **3. Demam berulang**

Demam pada tubuh merupakan salah satu respons umum saat tubuh mengalami peradangan, termasuk saat sistem imun sedang menyerang sel tubuh yang sehat. Demam yang muncul sebagai gejala autoimun biasanya berada pada rentang suhu  $37,5\text{--}38^{\circ}\text{C}$ .

### **4. Kulit gatal dan ruam**

Untuk kasus yang akan menyerang kulit seperti lupus atau psoriasis, bisa menimbulkan rasa gatal hingga ruam. Ruam kulit yang terjadi biasanya cukup khas, yaitu berbentuk plak kemerahan dengan sisik putih dan sering mengelupas.

Jika menyerang kulit kepala, gejalanya bisa diikuti dengan kulit kepala yang kering, gatal, bersisik, berketombe, dan disertai dengan rambut rontok. Oleh karena itu, jangan sepelekan kemunculan ketombe yang terus menerus dan tidak kunjung membaik setelah diterapi dengan sampo khusus, ya.

### **5. Sering merasa sulit bernapas**

Dalam kasus ini ada juga menyerang sistem saraf seperti myasthenia gravis beberapa di antaranya adalah sulit tersenyum atau berekspresi, bicara jadi cadel, suara perlahan serak, sulit mengunyah atau menelan makanan, hingga sulit bernapas dan napas terasa pendek.

Selain yang telah disebutkan di atas, gejala autoimun lain akan muncul sesuai dengan bagian atau organ tubuh yang diserang oleh sistem kekebalan tubuh. Misalnya jika menyerang sistem pencernaan, akan muncul gejala seperti nyeri perut atau diare berkepanjangan.

Jika mengalami salah satu gejala yang ada di atas lebih baik langsung konsultasikan kepada dokter atau rumah sakit terdekat untuk langsung dilakukan pengecekan.