

# Batuk Kering : Penyebab, Gejala, dan Kapan Harus ke Dokter?

Category: LifeStyle

1 Juli 2024



**Prolite** – Batuk kering adalah batuk yang tidak disertai dahak. Meskipun sering disebabkan oleh infeksi saluran pernapasan, batuk kering juga bisa menjadi gejala dari asam lambung hingga kanker paru-paru loh.

Pada artikel ini, kita akan membahas tentang penyebab, gejala dan cara menghindari batuk kering.

## Penyebab dan Gejala Batuk Kering



*Ilustrasi wanita yang menahan batuk – Freepik*

Batuk kering merupakan gejala dari berbagai penyakit, diantaranya:

1. **Penyakit pernapasan:** Asma, bronkitis, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), postnasal drip, dan pneumonia.
2. **Iritasi:** Udara kering, asap, polusi, debu, serbuk sari, dan asap rokok.
3. **Penyakit pencernaan:** Gastroesophageal reflux disease (GERD) dan heartburn.
4. **Obat-obatan:** Efek samping obat seperti captopril, simvastatin, carvedilol, atau risedronate.
5. **Kondisi serius (jarang terjadi):** Croup, batuk rejan (pertusis), gagal jantung, emboli paru, dan kanker paru-paru.
6. **Pasca infeksi:** Batuk kering bisa terjadi setelah infeksi mereda dan tubuh dalam masa pemulihan.



*Ilustrasi pria yang batuk – Freepik*

Gejala utamanya adalah batuk tanpa dahak, disertai gatal di tenggorokan. Tergantung penyebabnya, batuk ini juga bisa disertai gejala lain, seperti:

- Demam
- Sakit tenggorokan
- Pilek
- Hidung tersumbat
- Bersin
- Mata berair
- Sulit menelan
- Rasa panas di dada (heartburn)
- Kembung

## Kapan Harus ke Dokter?



– halodoc

Segera periksakan diri ke dokter jika mengalami batuk dengan

kondisi berikut:

- Berlangsung lebih dari 2 minggu
- Tidak sembuh setelah diobati
- Disertai penurunan berat badan drastis
- Berkembang menjadi batuk berdarah

## Diagnosis dan Pengobatan

Dokter akan mendiagnosis berdasarkan gejala, riwayat kesehatan, dan pemeriksaan fisik untuk menentukan penyebabnya.

Pengobatan tergantung pada penyebabnya. Pada umumnya, dokter akan memberikan obat untuk meredakan batuk dan mengatasi penyebabnya.

## Tips Mencegah Batuk Kering

- Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir secara teratur
- Menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin
- Menghindari asap rokok, polusi, dan debu
- Menjaga kelembapan udara di rumah
- Minum air putih yang cukup
- Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi
- Istirahat yang cukup

Jika batuk Anda tidak kunjung membaik, disertai dengan gejala yang mengkhawatirkan seperti demam tinggi, kesulitan bernapas, atau penurunan berat badan yang signifikan, segeralah konsultasikan dengan dokter.

Dengan demikian, Anda dapat memastikan bahwa batuk kering tersebut tidak menandakan masalah kesehatan yang lebih serius dan mendapatkan penanganan yang tepat.

Tetaplah jaga kesehatan, dan jangan ragu untuk mencari bantuan medis saat diperlukan!

---

# 6 Cara SImpel Membuat Infused Water yang Menyegarkan dan Menyehatkan

Category: LifeStyle

1 Juli 2024



**Prolite** – Mau berkreasi dengan minuman sehat yang nggak hanya menyegarkan, tapi juga menyehatkan? Infused water jawabannya!

Jauh dari rasa bosan, infused water memadukan kesegaran air dengan cita rasa buah-buahan dan herbal, menciptakan minuman yang tidak hanya lezat tetapi juga penuh manfaat.

Ayo, mari kita jelajahi bersama cara mudah dan kreatif untuk membuat infused water yang bikin harimu lebih fresh dan tubuhmu lebih sehat! □

## 6 Cara Sempel Membuat Infused Water



*Ilustrasi minuman segar – Freepik*

1. Pilih buah, sayuran, atau herba segar seperti lemon, mentimun, mint, atau strawberi untuk memberikan rasa dan aroma alami.
2. Cuci bahan-bahan yang dipilih dengan baik untuk menghilangkan kotoran dan pestisida.
3. Potong atau hancurkan bahan-bahan tersebut agar dapat melepaskan rasa dan aroma lebih baik.
4. Masukkan ke dalam air
5. Biarkan infuse water meresap selama beberapa jam dalam lemari es agar rasa dan aroma benar-benar tercampur.
6. Sajikan infuse water dengan tambahan es batu untuk sensasi kesegaran ekstra.

## Manfaat Infused Water



*Ilustrasi beragam infuse water – Freepik*

1. Bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan asupan air harian karena rasanya yang enak dan menyegarkan.
2. Memberikan rasa yang menyegarkan tanpa harus menambahkan gula berlebihan, menjadi pilihan sehat untuk minuman ini.
3. Beberapa kombinasi buah dan sayuran di dalamnya diketahui memiliki efek detoksifikasi yang mendukung kesehatan tubuh, dan dapat memberikan tambahan nutrisi seperti vitamin dan antioksidan.
4. Dibandingkan minuman bersoda atau minuman manis lainnya, ini sangat rendah kalori, dan membantu menjaga berat badan. Jadi cocok banget buat kamu yang lagi jalanin program diet!



*Ilustrasi lelaki yang sedang minum air dari botol – Freepik*

Jadi, sekarang kamu tahu cara membuat infused water yang menyegarkan dan menyehatkan. Berkreasi dengan kombinasi buah, sayuran, dan herbal favoritmu bisa menjadi langkah awal menuju hidrasi yang lebih menyenangkan.

Infused water bukan hanya minuman biasa, tetapi juga cara yang menyenangkan dan bermanfaat untuk menjaga hidrasi dan meningkatkan kesehatan.

Coba variasikan bahan-bahan untuk menciptakan berbagai rasa yang sesuai dengan seleramu.

Yuk kita buat hidrasi harian kita lebih berwarna, lebih sehat, dan lebih menyegarkan dengan infused water! Selamat mencoba dan nikmati kelezatan sehat dalam setiap tegukan! ☐☐