

# Kenali Penyebab Influenza, Si Musuh Tak Terlihat yang Diam-Diam Menyerang !

Category: LifeStyle

11 September 2024



**Prolite** – Kita semua pasti pernah merasakan ketidaknyamanan akibat flu atau **Influenza**. Demam yang menggigil, hidung tersumbat, dan batuk yang tak kunjung reda membuat aktivitas sehari-hari terasa berat.

Tapi, tahukah kamu apa sebenarnya penyebab penyakit yang sering dianggap sepele ini? Yuk, kita bahas lebih dalam supaya kamu lebih paham dan bisa lebih siap menghadapi si flu bandel ini!

## Virus Influenza : Pelaku Utama di Balik Flu



*Ilustrasi virus – freepik*

Flu atau influenza disebabkan oleh infeksi virus influenza tipe A, B, dan C yang menyerang sistem pernapasan.

Virus ini sangat licik, ia dapat menyebar dengan mudah melalui percikan air liur (droplet) yang dikeluarkan penderita saat bersin atau batuk.

Bayangkan, hanya dengan menghirup udara yang sama dengan penderita flu, kita sudah berpotensi tertular.

Selain itu, penularan juga bisa terjadi melalui kontak langsung, misalnya saat bersalaman atau berbagi benda pribadi dengan penderita. Virus ini kemudian akan masuk ke tubuh kita melalui mata, hidung, atau mulut.

Tidak semua orang memiliki ketahanan tubuh yang sama terhadap virus influenza. Beberapa faktor dapat meningkatkan risiko seseorang terkena flu, antara lain:

1. **Kekurangan Vitamin D:** Vitamin D berperan penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Kekurangan vitamin ini dapat membuat tubuh lebih mudah terserang penyakit, termasuk flu.
2. **Riwayat Alergi Vaksin Flu:** Meskipun vaksin flu sangat efektif dalam mencegah penyakit, namun beberapa orang memiliki alergi terhadap komponen dalam vaksin tersebut.
3. **Wanita Hamil:** Perubahan hormon selama kehamilan dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga ibu hamil lebih rentan terkena flu.
4. **Anak-anak:** Anak-anak, terutama yang berusia di bawah 5 tahun, memiliki sistem kekebalan tubuh yang masih belum sempurna, sehingga mereka lebih mudah sakit.
5. **Lansia:** Seiring bertambahnya usia, sistem kekebalan tubuh cenderung melemah. Hal ini membuat lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit, termasuk flu.

# Gejala Flu yang Perlu Diwaspadai



## *Ilustrasi flu –*

Gejala flu dapat muncul secara tiba-tiba, dengan variasi ringan hingga berat. Beberapa gejala yang sering muncul antara lain:

- Demam: Suhu tubuh meningkat di atas normal.
- Sakit kepala: Rasa nyeri pada kepala yang dapat terasa berdenyut.
- Sakit tenggorokan: Perasaan gatal atau nyeri pada tenggorokan.
- Batuk: Batuk kering atau berdahak.
- Pilek: Hidung meler atau tersumbat.
- Pegal-pegal: Rasa nyeri pada otot dan sendi.
- Kelelahan: Badan terasa lemas dan tidak bertenaga.

Dalam beberapa kasus, flu dapat menyebabkan gejala yang lebih parah, seperti sesak napas, nyeri dada, atau muntah-muntah. Jika Kamu mengalami gejala-gejala ini, segera periksa ke dokter.



## *Wanita yang sedang mengalami flu – freepik*

Flu adalah penyakit yang disebabkan oleh virus influenza. Penyakit ini dapat menyebar dengan cepat dan menyebabkan berbagai gejala yang tidak nyaman.

Meskipun flu umumnya sembuh dengan sendirinya, namun penting untuk melakukan pencegahan agar tidak tertular.

Dengan menjaga kebersihan, menjaga daya tahan tubuh, dan melakukan vaksinasi, kita dapat melindungi diri sendiri dan orang-orang di sekitar kita dari penyakit ini.

---

# Musim Hujan Tiba, Waspada 3 Penyakit yang Mengintai Kesehatan

Category: LifeStyle  
11 September 2024



**Prolite** – Musim hujan telah tiba waspada berbagai penyakit yang gampang menyerang kondisi tubuh anda.

Kota Bandung sudah memasuki curah hujan yang cukup tinggi bahkan ada beberapa daerah yang terendam banjir karena hujan yang tidak berhenti-berhenti beberapa hari lalu.

Dengan kondisi yang tidak menentu ini sudah pasti kondisi tubuh juga akan gampang terserang berbagai penyakit.

Ada beberapa penyakit yang akan menyerang tubuh di tengah-tengah musim hujan saat ini.

## **Berikut beberapa penyakit yang mengintai saat musim hujan:**

### **1. Influenza**



Klik dokter

Influenza adalah penyakit pernapasan menular yang disebabkan oleh virus influenza yang dapat menyebabkan penyakit ringan sampai penyakit berat. Gejalanya yaitu rasa tidak enak badan, demam, rasa pegal linu, lemas, lesu, bersin-bersin dan terasa nyeri di otot-otot dan sendi.

Virus ini menyebar melalui cairan tubuh seperti ingus ataupun air liur yang dapat ditularkan melalui mulut, hidung ataupun tangan yang menyentuh benda terkontaminasi.

Cara mencegahnya dengan olahraga dan istirahat yang cukup, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, mencuci tangan dan memakai masker saat flu.

### **2. Demam Berdarah**



Dinkes Bandung

Penyakit demam berdarah merupakan penyakit akibat gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. Siapa saja yang terkena demam berdarah akan merasakan demam tinggi dan flu.

Jangan anggap remeh penyakit demam berdarah pasalnya penyakit ini harus ditangani dengan tepat.

Jika tidak ditangani dengan tepat penyakit ini akan mengancam nyawa si penderitanya.

Penyakit akibat gigitan nyamuk *Aedes aegypti* yang sering

terjadi di musim penghujan saat perkembangbiakan nyamuk meningkat

Cara mencegah penyakit Demam Berdarah yakni melakukan 3M plus : menguras bak mandi, menutup tempat air dan memanfaatkan barang bekas serta melakukan PSN (Pemberantasan Sarang Nyamuk).

### **3. Diare**



Alodokter

Penyakit diare adalah gangguan pencernaan yang ditandai dengan buang air besar encer 3 (tiga) kali atau lebih dalam sehari.

Penyebab diare adalah mengonsumsi makanan yang terkontaminasi bakteri, virus atau parasit. Diare disebabkan oleh Bakteri E. Coli, Salmonella, Shigella dan lain- lain.

Cara mencegah diare dengan mencuci tangan pakai sabun di bawah air mengalir, buang air besar pada tempatnya dan menjaga kebersihan dan kesehatan makanan.

Masih banyak lagi berbagai penyakit yang mengintai kesehatan anda. Bagaimana , semoga informasi ini dapat bermanfaat buat kita semua. Selalu jaga kesehatan di tengah-tengah musim hujan yang sering melanda Kota Bandung akhir-akhir ini.