

5 Gejala Autoimun yang akan Muncul oleh Penderinya

Category: LifeStyle

26 Februari 2024



5 Gejala Autoimun yang akan Muncul oleh Penderinya

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 ditimbulkan 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

tubunya 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 $37,5-38^{\circ}\text{C}$.

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 serat, 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.

Kartika Putri Terkena Autoimun Usai Keracunan Obat

Category: Seleb

26 Februari 2024



Kartika Putri Terkena Autoimun Usai Keracunan Obat

Prolite – Kartika Putri membuat geger warganet karena unggahannya di media sosial pribadinya, menurut keterangan dalam unggahan tersebut ia terkena autoimun.

Penyakit autoimun adalah kondisi ketika sistem kekebalan tubuh

seseorang menyerang tubuhnya sendiri.

Dalam kasus istri Habib Usman bin Yahya ini mengakibatkan luam di wajah hingga kondisi lidah yang mengalami luka melepuh.

Unggahan yang dibagikannya melalui Instagram pribadinya membuat warganet kaget karena sebelumnya tidak pernah memperlihatkan wajah dirinya yang penuh luka.



Instagram Kartikaputriword

Karena kondisinya kini istri Habib ini harus menjalani pengobatan di rumah sakit Singapura.

Awal mula muncul ruam di area wajah Kartika Putri penyebabnya dipicu alergi dengan obat yang sebelumnya diminum.

Sebelumnya memang ia sudah di vonis oleh dokter memiliki penyakit autoimun, selama kurang lebih lima tahun kondisi tersebut bisa terjadi ketika imunnya memburuk.



Instagram Kartikaputriword

“Aku sudah kurang lebih 5 tahunan didiagnosa autoimun, alhamdulillah juga sudah ikhtiar dengan dua kali stemcell, syukurnya baik-baik saja,” beber Kartika Putri.

Diketahui sebelumnya istri dari Habib ini meminum pain killer untuk treatment, namun karena kondisi imunnya kali ini sedang buruk maka berdampak alergi obat.

Menyadari ada yang tidak beres dengan wajahnya ia langsung memutuskan untuk berobat ke dokter kulit.

Kartika sediri mengaku memilih pengobatan ke Singapura bukan tidak percaya dengan kemampuan dokter yang berada di dalam negeri.

Ia mengaku ingin cepat sembuh bukan hanya karena luam dan

melepuh di wajah yang membuatnya tidak nyaman namun ia juga ingin cepat pulih lantaran masih menyusui.

Apa Itu Kanker Sarkoma Jaringan Lunak ? Lantas Apa Berbahaya ? Simak Penjelasannya

Category: LifeStyle

26 Februari 2024



Apa Itu Kanker Sarkoma Jaringan Lunak ? Lantas Apa

Berbahaya ? Simak Penjelasannya

Prolite – Apa itu Kanker Sarkoma Jaringan Lunak? Kanker yang memiliki nama latin soft tissue sarcoma merupakan penyakit yang muncul pada jaringan lunak tubuh penderitanya.

Kanker ini terkenal ganas, biasanya untuk jenis kanker ini akan menyerang beberapa jaringan lunak tubuh.

Ada beberapa jenis jaringan lunak pada tubuh yang sering diserang oleh kanker jenis ini yakni otot, lemak, pembuluh darah, saraf, tendon, serta lapisan persendian.

Jenis kanker ini terjadi pada bagian tubuh manapun namun umumnya akan menyerang pada area perut, lengan dan kaki.

Lantas bagaimana penderita dapat terkena Kanker Sarkoma Jaringan Lunak?

Kanker ini terjadi pada jaringan lunak mengalami mutasi DNA. Mutasi ini membuat sel jaringan yang tadinya sehat, berubah menjadi sel kanker yang kemudian tumbuh secara abnormal dan tidak terkendali.

Sel kanker tersebut lalu membentuk tumor. Pada beberapa jenis kanker sarkoma jaringan lunak, sel kanker dapat menetap di satu lokasi dan terus mereplikasi diri hingga membentuk tumor berukuran besar. Sementara pada jenis kanker sarkoma jaringan lunak lainnya, sel kanker dapat memisahkan diri dan menyebar ke bagian tubuh yang lain.



Alodokter

Hingga saat ini, belum diketahui secara pasti penyebab sel-sel tersebut mengalami mutasi DNA. Namun, terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko kanker sarkoma. Di antaranya:

1. Riwayat sindrom genetik pada keluarga yang meningkatkan risiko kanker sarkoma jaringan lunak, seperti

retinoblastoma, sindrom Li-Fraumeni, sindrom Werner, dan lain sebagainya.

2. Paparan radiasi, misalnya dari pengobatan kanker dengan radioterapi.
3. Paparan herbisida atau zat kimia tertentu, seperti arsenik dan dioxin.

Pada penderita yang mengidap kanker ini akan merasakan perubahan pada beberapa anggota tubuh misalnya muncul bengkak atau benjolan pada bagian tubuh.

Kadang penderita juga akan merasakan nyeri pada benjolan yang timbul, bahkan penderita akan merasakan batuk dan sesak napas apabila benjolan tumbuh pada sekitar paru-paru.

Maka dari itu rutinlah mengecek tubuh anda sendiri jika mendapati hal yang aneh pada tubuh anda bisa melakukan pemeriksaan ke rumah sakit bahkan konsultasi ke dokter.

Bunga Melati Bukan Hanya Indah, Ternyata Punya 5 Manfaat Ajaib untuk Kesehatan

Category: LifeStyle

26 Februari 2024



Prolite – Hai Sobat Pembaca yang super kece! Kalian suka bunga melati gak? Pasti pada tau kan, bunga ini bukan cuma secantik matahari terbenam, tapi ternyata punya keajaiban tersembunyi buat kesehatan kita!

Jadi, sebelum kamu lewat dan *skip* info seru ini, ayo kita bahas bareng-bareng. Siapa tahu, bunga melati ini bisa jadi *the next big thing* buat bikin hidup kita makin asik dan sehat. Gak percaya? *Scroll* terus ya! ☺

5 Manfaat Ajaib Bunga Melati untuk Kesehatan

1. Bantu Melawan Diabetes

☒
– *Cr. herminahospitals*

Si putih ini gak cuma jadi bunga cantik, ternyata bisa jadi

sahabat buat yang punya diabetes! Gimana caranya? Nah, sifat *hipoglikemik* alias kemampuan buat ngatur kadar gula darah di dalam bunga melati ini yang bakal jadi pahlawannya.

Kandungan *catekin bioaktif* di dalamnya itu bermanfaat banget karena bisa mengaktifkan *insulin* yang dihasilkan oleh sel pankreas kita. Jadi, bagi yang sedang berjuang melawan diabetes, melati bisa jadi sahabat yang ngasih bantuan ekstra.

Selain itu, kalau kalian rajin minum teh melati, efek positifnya bisa terasa lebih kuat. Teh melati bisa secara signifikan mengurangi pemecahan pati menjadi glukosa.

Nah, dengan proses ini, kadar gula darah puasa dan insulin bisa turun dengan cukup berarti. Jadi, minum teh melati bukan cuma enak, tapi juga bermanfaat banget buat yang lagi berjuang melawan diabetes.

2. Mengatasi Masalah Pencernaan



– *iStock*

Bunga ini juga bisa jadi sahabat pencernaan yang oke banget, loh! Kenapa? Karena kandungan *antioksidan*-nya yang tinggi, bunga ini bener-bener bisa jadi penyelamat buat sistem pencernaan kita.

Coba bayangin, bunga putih yang kecil dan harum ini bisa bikin perut kalian jadi lebih *happy*.

Buat yang sering kena perut kembung, sakit perut, diare, dispepsia, atau bahkan sindrom iritasi usus besar, bunga melati bisa jadi solusi alami yang patut dicoba.

Gak cuma itu, melati juga jadi pahlawan buat pertumbuhan bakteri baik di usus. Jadi, kalian bisa seneng-seneng karena bunga melati ini bantu ngusir bakteri berbahaya dan racun dari dalam tubuh.

Kesehatan pencernaan jadi makin terjaga, dan perut pun bisa tetap kenyang tanpa gangguan.

3. Mengatasi Kondisi Psikologis

 – *ist*

Selain meningkatkan fungsi kognitif, melati juga punya keajaiban dalam meredakan berbagai kondisi psikologis. Bagi yang sering merasakan depresi, bunga melati dapat menjadi teman ajaib yang membawa keceriaan.

Serotonin dan dopamin, dua bintang dalam dunia hormon kebahagiaan, ternyata diproduksi oleh bunga melati. Jadi, bukan cuma bikin hati senang, tapi juga bisa ngurangi gejala depresi dan nge-boost mood kita secara alami. Bener-bener bunga ajaib, deh!

Kalo yang suka bergelut sama susah tidur alias insomnia, bunga melati juga jadi pilihan yang oke banget. Aromanya yang lembut bisa bikin suasana hati tenang dan bantuin tidur makin nyenyak. Jadi, buat yang sering melek sampai subuh, mungkin coba deh temenin tidur sama bunga melati.

Dan, taraaaa! Bunga melati juga punya potensi jadi pahlawan buat yang lagi berhadapan sama Alzheimer dan Parkinson. Dengan keajaibannya merangsang neurotransmitter, bunga melati bisa jadi sahabat setia buat melawan gejala penyakit kompleks itu.

4. Menjaga Kesehatan Jantung

 – *klikdokter*

Si ‘Ratu Bunga’ dengan wangi memikatnya, rupanya bisa jadi

kawan baik buat kesehatan jantung! Kandungan antioksidan di dalamnya bener-bener jadi andalan untuk bikin jantung kita tetap *on point*.

Bukan cuman sebatas itu, lho. Si bunga putih ini punya keahlian khusus dalam ngurangi risiko penyakit jantung. Dengan sifat *antikoagulan* dan *antifibrinolitik* yang dimilikinya, bunga melati bisa jadi penyelamat buat ngurangi kadar kolesterol jahat alias *LDL*.

Selain itu, bunga cantik ini juga punya kemampuan mencegah penyumbatan dan pembentukan gumpalan di arteri, yang bisa jadi penyebab berbagai masalah serius kayak irama jantung yang nggak karuan, serangan jantung, atau *aterosklerosis*.

5. Bantu Menurunkan Berat Badan



– *Ilustrasi.(net)*

Nah, yang terakhir tapi gak kalah penting. Buat kalian yang lagi berjuang di masa-masa diet, bunga melati bisa jadi temen setia nih!

Kenapa bisa? Karena di dalamnya ada bahan ajaib yang disebut *EGCG* alias *epigallocatechin* dan asam galat. Dua bahan ini kayak *duo superhero* yang punya misi ngasih *support* buat ningkatin metabolisme tubuh.

Jadi, *EGCG* ini bisa mencegah kita nambah berat badan dengan cara mempercepat pembakaran kalori. Makin cepet metabolismenya, makin cepet juga lemak yang kelebihan di tubuh kita dibakar.

Selain itu, duo bahan ajaib ini juga jadi ahli detoks, membersihkan racun-racun jahat dari tubuh kita.

Jadi, buat yang lagi ngejar bentuk tubuh yang lebih fit, minum teh bunga melati bisa jadi pilihan yang oke nih. Rasanya enak,

manfaatnya juga bikin tubuh jadi lebih fit dan sugar.



ilustrasi – dream

Nah, gitu deh, *guys!* Bunga melati memang si bintang yang punya segudang manfaat buat kesehatan kita.

Gak cuma jadi bahan teh herbal, sekarang bunga melati juga merambah dunia kuliner, loh! Mulai dari kue, puding, sampe permen, semuanya bisa dibikin lebih istimewa dengan kehadiran bunga melati.

Meski punya berbagai manfaat yang oke banget, kita tetep harus cek dan nanya dulu ke dokter atau ahlinya. Kita nggak pernah tahu kan, apa yang enak buat satu orang belum tentu cocok buat yang lain.

Jadi, *keep it safe*, teman-teman! Semoga hidup kita makin sehat dan bunga melati tetap jadi kawan baik. ☺

Kondisi David Ozora Kian Membaik Meski Belum 100%

Category: News

26 Februari 2024



Kondisi David Ozora Kian Membaik Meski Belum 100%

Prolite – Kondisi David Ozora kian membaik meski belum dinyatakan sembuh seratus persen seperti sediakala.

Penganiayaan yang dilakukan Mario Dandy kepada David Ozora membuat fatal kondisi korban.

Akibat penganiayaan tersebut ia sempat mendapatkan perawatan insentif di rumah sakit bahkan dinyatakan koma beberapa hari.

Meski keadaannya belum kembali seperti sediakala namun kini ia sudah bisa berkomunikasi dengan baik di hadapan publik.

Hal ini terlihat saat David datang menjadi bintang tamu dalam podcast milik Onadio Leonardo alias Onad.

Saat datang dalam podcast saat itu terlihat David dengan kondisi yang jauh lebih membaik dari pada saat baru keluar dari rumah sakit.

Putra Jonathan Latumahina itu terlihat sudah pulih dan normal kembali. Namun, dia sempat mengatakan kepada Onad jika dirinya kerap kali tak lancar ketika berbicara alias belibet ketika diajak ngobrol.

“Bisa dibilang begitu (pulih) tapi mungkin masih 70 persen setelah koma,” ungkap David Ozora dikutip dari YouTube The Leonardo’s.

David juga mengaku sempat diejek teman-temannya karena kondisinya yang sempat mengalami koma. Namun, David tak merasa risih atau marah lantaran menganggapnya sebagai candaan semata yang justru menghiburnya.

Lebih lanjut, David menjelaskan dampak yang masih dirasakannya lantaran mengalami diffuse axonal injury akibat penganiayaan yang dilakukan oleh Dandy. David masih sulit memahami pelajaran di sekolahnya meskipun terbilang mudah.

“Sekarang masih ada sisa-sisanya (efek) Di sekolah, pun belum bisa nangkep pelajaran, segampang apapun sampai sekarang,” sambungnya.

David juga mengaku apa yang dilakukan Mario kepadanya tak meninggalkan rasa trauma yang mendalam di hatinya. Terlebih dia selalu mendapat dukungan dari keluarga terutama sang ayah yang mati-matian mencari keadilan untuk putranya itu.

David juga mengaku sudah tak menaruh dendam kepada Mario Dandy. Ayahnya sendiri yang mengajarkannya untuk tak menyimpan dendam. Meski demikian, perasaan jengkel masih menyelimutinya ketika mengingat peristiwa itu.

Berani Kenali Penyebab Kanker Payudara pada Wanita dan

Penyembuhannya

Category: LifeStyle

26 Februari 2024



Berani Kenali Penyebab Kanker Payudara pada Wanita dan Penyembuhannya

Prolite – Penyakit Kanker Payudara yang banyak di alami oleh perempuan tidak bisa dianggap remeh.

Setiap penderita kanker payudara dan dinyatakan sembuh bukan berarti tidak akan kembuh kembali penyakitnya.

Risiko kambuh kembali kanker salah satu faktornya yakni tidak tuntasnya pengobatan atau bahkan jenis kanker yang dideritanya.

Meski risiko itu ada, sejatinya kekambuhan kanker bisa dicegah. Bagaimana caranya? Simak artikel ini sampai selesai.

Kanker payudara adalah jenis kanker yang terjadi ketika sel-sel ganas tumbuh di dalam jaringan payudara. Sel-sel ini dapat membentuk tumor yang bisa teraba pada pemeriksaan fisik atau terdeteksi melalui pemeriksaan mamografi.

Ada beberapa jenis yang terbagi menjadi dua tipe yang berbeda, yaitu *invasive* dan *non-invasive*.

Kanker *invasive* terjadi ketika sel kanker telah menyebar ke bagian lain payudara.

Sedangkan kanker payudara *non-invasive*, merupakan kondisi sel kanker belum menyebar dari jaringan aslinya.

Untuk mencegah risiko munculnya kekambuhan kanker, maka penting melakukan pengobatan yang menyeluruh dengan mulai dari kemoterapi, radioterapi, hingga terapi targeted.

Bahkan, jika diperlukan pasien kanker melakukan operasi pengangkatan payudara atau mastektomi. Tak hanya melakukan pengobatan menyeluruh, pasien kanker juga disarankan melakukan pemeriksaan patologis.

Selain itu, pasien juga harus tetap rutin melakukan pemeriksaan berkala ke rumah sakit untuk melindungi diri dari kekambuhan kanker, termasuk melihat adanya gejala-gejala munculnya kanker kedua.



rs bedah siaga

Berikut beberapa faktor risiko yang diduga menjadi pemicu kondisi terkena kanker payudara, yaitu:

1. Jenis kelamin wanita jauh lebih tinggi dibandingkan pria.
2. Usia yang bertambah, paling banyak pada usia di atas 50 tahun.
3. Belum pernah hamil sebelumnya.
4. Memiliki payudara yang padat dengan jaringan ikat yang

lebih banyak daripada jaringan ikat.

5. Mulai menopause pada usia lebih tua, yaitu setelah usia 55 tahun.
 6. Mulai menstruasi sebelum usia 12 tahun.
 7. Penggunaan alat kontrasepsi hormon dan terapi hormon setelah menopause.
 8. Riwayat kanker payudara pada diri sendiri pada salah satu payudara.
 9. Riwayat kanker payudara pada nenek, ibu, tante, adik, kakak, atau anak sekandung.
 10. Pernah terpapar dengan radiasi.
 11. Kebiasaan merokok atau minum minuman beralkohol.
 12. Kelebihan berat badan atau obesitas.
-

Di Usia 67 Tahun , Mpok Atiek Muncul dengan Kisah Polip di Usus

Category: Seleb

26 Februari 2024



Di Usia 67 Tahun , Mpok Atiek Muncul dengan Kisah Polip di Usus

Prolite – Komedian Mpok Atiek kembali muncul usai lama tak terdengar kabar, namun kali ini dirinya hadir bukan dengan keceriaan yang biasa ia berikan ke penggemarnya.

Komedian yang memiliki nama lengkap Atiek Riwayati bercerita tentang kisah dirinya yang menderita penyakit cukup serius.

Dalam obrolan dengan presenter Melaney Ricardo, Mpok Atiek menceritakan semua kisahnya.

Saat itu ia bercerita dengan vonis polip yang berada di

usunya, penyakit ini berisiko menjadi kanker.

Awalnya Mpok Atiek hanya mengira asam lambung karena yang dirasakan hanya begah, kembung, mules, dan sembelit di area perut selama berhari-hari.

Karena memiliki riwayat sakit GERD, ia mengira gejala-gejala tersebut berkaitan. Mpok Atiek lantas ke dokter dan dirujuk ke dokter gastroenterologi spesialisasi bagian lambung.

“Di USG segala macam, hasilnya itu tadi ada polip yang membesar di usus dan sudah berakar,” ucap Mpok Atiek, dikutip dari kanal YouTube Melaney Ricardo.

Namun hasil biopsi dokter mengatakan itu polip usus yang masih jinak namun pihak dokter mengatakan lebih baik di lakukan operasi karena berisiko menjadi kanker.

Penyakit yang dialaminya kali ini mengingatkan keluarganya memiliki riwayat kanker di mulai dari Ayahnya meninggal dunia karena kanker paru-paru dan ibunya meninggal dunia dioperasi akibat kanker usus.

Karena itulah sang komedian yang terkenal latah itu tak berani mengikuti tindakan operasi karena pengalaman tentang ibunya.

Namun ia bersyukur dengan kondisinya saat ini masih banyak teman-teman artisnya yang juga peduli kepada dirinya hingga saat ini.

Ia juga menyebutkan bersyukur di usia 67 tahun masih diberikan kepercayaan untuk menghibur penggemarnya di berbagai acara.

Musim Hujan Tiba, Waspada 3 Penyakit yang Mengintai Kesehatan

Category: LifeStyle

26 Februari 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.

10 Manfaat Mandi Air Dingin & Cara yang Efektif

Category: LifeStyle
26 Februari 2024



Prolite – Mandi air dingin mungkin terdengar menantang, terutama jika kita terbiasa dengan air hangat atau panas.

Namun, tahukah kamu bahwa mandi menggunakan air dingin sebenarnya memiliki sejumlah manfaat luar biasa untuk kesehatan tubuh dan pikiran?

Selain memberikan sensasi segar yang membangunkan, mandi dengan air dingin dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi sepuluh manfaat menakjubkan dari kebiasaan mandi air dingin, beserta cara yang efektif untuk melakukannya.

Siap untuk merasakan sensasi baru yang menyehatkan? Mari kita temukan manfaatnya!

10 Manfaat Mandi Air Dingin



Ilustrasi mencuci wajah dengan air dingin – Freepik

Mandi air dingin adalah praktik mandi dengan air bersuhu dingin, biasanya sekitar 10-15 derajat Celcius.

Mandi air dingin telah dilakukan selama berabad-abad oleh berbagai budaya di seluruh dunia, dan telah dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan.

Berikut adalah 10 manfaat mandi dengan air dingin yang telah didukung oleh penelitian ilmiah:

1. **Meningkatkan energi dan kewaspadaan** : Mandi air dingin dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan merangsang produksi hormon adrenalin dan noradrenalin. Kedua hormon ini berperan dalam meningkatkan kewaspadaan dan fokus.
2. **Meningkatkan daya tahan tubuh** : Mandi air dingin dapat merangsang produksi sel darah putih, yang berperan dalam melawan infeksi.
3. **Memperbaiki kondisi kulit dan rambut** : Mandi dengan air dingin dapat mengencangkan pori-pori kulit dan mengurangi produksi minyak. Selain itu, dapat meningkatkan sirkulasi darah ke kulit kepala, yang dapat membantu meningkatkan pertumbuhan rambut.
4. **Membantu mengelola stres** : Dapat merangsang produksi hormon endorfin, yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres.
5. **Meningkatkan kualitas tidur** : Dapat membantu menurunkan suhu tubuh, yang dapat membuat Anda lebih mudah tertidur.
6. **Membantu menurunkan berat badan** : Dapat meningkatkan metabolisme tubuh dan membakar kalori.
7. **Mempercepat pemulihan nyeri otot dan pegal linu** : Dapat mengurangi peradangan dan meningkatkan aliran darah ke otot-otot yang sakit.
8. **Meningkatkan kesuburan** : Dapat meningkatkan produksi hormon testosteron, yang berperan dalam meningkatkan kesuburan pria.
9. **Meningkatkan fungsi kognitif** : Dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan merangsang produksi hormon dopamin, yang berperan dalam meningkatkan fungsi kognitif.
10. **Meningkatkan rasa percaya diri** : Mandi dengan air dingin

dapat membantu mengatasi tantangan dan menunjukkan bahwa Kamu mampu mengatasi kesulitan.



Ilustrasi mengeringkan rambut setelah mandi – Freepik

Berikut adalah beberapa tips untuk mandi air dingin yang efektif :

- Mulailah dengan mandi air hangat selama beberapa menit untuk menghangatkan tubuh.
- Kurangi suhu air secara bertahap hingga mencapai suhu yang diinginkan.
- Mulailah dengan mandi air dingin selama beberapa menit, lalu tingkatkan durasi mandi secara bertahap.

Mandi air dingin dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Namun, penting untuk memulai dengan perlahan dan menyesuaikan diri dengan suhu air secara bertahap.

Selamat mencoba dan nikmati setiap momen kebahagiaan dalam setiap tetesan air dingin! ☺*☺

Kebiasaan Tidur larut Malam akan Memicu 5 Masalah Kesehatan

Category: LifeStyle

26 Februari 2024



Prolite – Sering tidur larut malam bukan hanya membuat kamu bangun kesiangan namun banyak juga tibul masalah kesehatan jika kurang tidur.

Pasalnya manusia membutuhkan tidur malam selama 8 jam, saat tidur maka organ tubuh kita juga ikut beristirahat.

Jika kita tidur larut malam akan berimbang pada bangun kesiangan dan bukan hanya itu saja namun juga tubuh akan menjadi lemas, lesu dan tidak bersemangat untuk menjalani aktivitas.

Keadaan ini juga dapat menurunkan daya konsentrasi, kemampuan menalar, kewaspadaan dan dalam memecahkan masalah.

Orang yang sering begadang akan memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena masalah kesehatan pada tubuhnya.

Dengan tidur malam yang berkualitas maka akan membantu kamu segar kembali, meningkatnya ketajaman mental, serta kesejahteraan emosional.

Kami memeliki beberapa bahaya jika kamu tidur

larut malam yang perlu kamu ketahui:

1. Cepat Sakit

Tidur larut malam dapat mengganggu kemampuan tubuh kita untuk bisa menangkal penyakit, sehingga membuat kamu lebih mudah sakit.

2. Membuat Jantung Lelah



Shutterstock

Mempunyai kebiasaan tidur terlalu malam maka akan berdampak negative pada kesehatan jantung, terutama penyakit jantung koroner hingga sakit stroke.

3. Peningkatan Risiko Kanker

Risiko Kanker juga akan datang jika kita kurang tidur malam, kemungkinan untuk terkena kanker payudara, kanker kolorektal dan kanker prostat lebih tinggi.

4. Susah Berpikir



fizkes

Melewatkhan satu malam tanpa tidur dapat menyebabkan beberapa masalah kognisi (berpikir). Fungsi otak termasuk memori, pengambilan keputusan, penalaran, dan pemecahan masalah memburuk ketika kamu tidak tidur malam. Reaksi respons dan kewaspadaan juga menurun seiring dengan kurangnya istirahat malam.

5. Penambahan Berat Badan

Kirangnya tidur dapat menyebabkan berat badan bertambah. Orang yang tidurnya kurang dari 5 jam setiap hari selama tiga tahun lebih cenderung menambah berat badan dan akhirnya menjadi obesitas. Sedangkan mereka yang tidur antara 7 hingga 8 jam

lebih bisa menjaga berat badan ideal.

Masih banyak lagi akibat yang akan terjadi kalau kamu kurang tidur malam setiap hari. Kebiasaan buruk seperti itu lebih baik di hilangkan sebelum berbagai masalah kesehatan akan timbul pada tubuh kamu.