

Batuk Berdahak : Mengapa Gangguan Ini Dapat Menghambat Aktivitasmu?

Category: LifeStyle

2 Juli 2024



Prolite – Batuk berdahak memang sangat mengganggu. Batuk yang disertai dengan keluarnya lendir ini dapat terjadi kapan saja, baik siang maupun malam hari. Hal ini tentu saja dapat menghambat aktivitas dan membuatmu merasa tidak nyaman.

Lendir yang dikeluarkan saat batuk dapat berwarna bening, kuning, hijau, atau bahkan mengandung darah. Warna dahak dapat menjadi indikasi penyebab batuk berdahak.

Artikel ini akan membahas lebih lanjut tentang batuk disertai dahak, mulai dari penyebab, gejalanya hingga kapan perlu ke dokter. Simak artikel ini untuk mendapatkan jawabannya!

Penyebab Batuk Berdahak



Ilustrasi –

Penyebab batuk disertai dahak yang paling umum adalah infeksi pada saluran pernapasan, seperti:

- **Pilek (common cold)**: Disebabkan oleh virus, pilek biasanya ditandai dengan batuk disertai dahak bening, hidung tersumbat, bersin, dan sakit tenggorokan.
- **Bronkitis akut**: Infeksi pada saluran pernapasan yang lebih besar, bronkus, biasanya disebabkan oleh virus. Gejalanya meliputi batuk disertai dahak kuning atau hijau, sesak napas, dan demam.
- **Pneumonia**: Infeksi pada paru-paru yang dapat disebabkan oleh virus, bakteri, atau jamur. Gejalanya meliputi batuk disertai dahak kuning atau hijau, demam tinggi, sesak napas, dan nyeri dada.



Ilustrasi wanita yang batuk – Freepik

Selain infeksi, beberapa **kondisi lain** juga dapat menyebabkan batuk disertai dahak, seperti:

- **Alergi**: Alergi terhadap debu, serbuk sari, atau bulu hewan dapat memicu batuk berdahak, hidung tersumbat, bersin, dan mata berair.
- **Asma**: Penyakit inflamasi kronis pada saluran pernapasan ini dapat menyebabkan batuk berdahak, sesak napas, dan mengi.
- **Penyakit paru obstruktif kronis (PPOK)**: Kelompok penyakit paru-paru yang meliputi emfisema dan bronkitis kronis ini menyebabkan batuk berdahak kronis, sesak napas, dan mengi.
- **Tuberkulosis (TBC)**: Infeksi bakteri menular ini dapat menyebabkan batuk berdahak berkepanjangan, demam, berkeringat malam, dan penurunan berat badan.

Gejala Batuk Disertai Dahak



Ilustrasi pria yang terbatuk dan memegang dada – Freepik

Gejala utama batuk disertai dahak adalah batuk yang disertai dengan lendir. Lendir ini dapat berwarna bening, kuning, hijau, atau bahkan mengandung darah. Warna dahak dapat menjadi indikasi penyebab batuk berdahak:

- **Bening:** Biasanya disebabkan oleh pilek atau alergi.
- **Kuning atau hijau:** Biasanya disebabkan oleh infeksi bakteri.
- **Berdarah:** Dapat disebabkan oleh bronkitis kronis, TBC, atau kondisi serius lainnya.

Gejala lain yang menyertai batuk disertai dahak dapat bervariasi tergantung pada penyebabnya, seperti:

- **Hidung tersumbat**
- **Bersin**
- **Sakit tenggorokan**
- **Demam**
- **Sesak napas**
- **Nyeri dada**
- **Penurunan berat badan**

Kapan Harus ke Dokter?



Ilustrasi wanita yang batuk sambil memegang cangkir – Freepik

Meskipun batuk disertai dahak ini adalah hal yang umum, Kamu perlu ke dokter jika mengalami hal-hal berikut:

- Berlangsung lebih dari 2 minggu
- Batuk berdahak disertai dengan demam tinggi
- Berwarna merah/berdarah

- Mengalami sesak napas yang parah
- Merasa lemas dan mudah lelah
- Mengganggu tidur

Dokter akan melakukan pemeriksaan fisik dan tes diagnostik untuk menentukan penyebab batuk disertai dahak dan memberikan pengobatan yang tepat.

Batuk disertai dahak dapat menjadi tanda dari berbagai kondisi kesehatan. Jika kamu mengalami batuk berdahak yang tidak kunjung membaik atau disertai dengan gejala lain yang mengkhawatirkan, segera konsultasikan dengan dokter.

Si Daun Ajaib ! Kenali 5 Manfaat Tanaman Yodium Buat Sembuhkan Luka

Category: LifeStyle
2 Juli 2024



Prolite – Kalian pernah denger tentang pohon yodium? Kalo kita denger kata “yodium” mungkin langsung kepikiran soal garam yodium yang biasa ada di dapur, kan? Tapi, kita gak bakal bahas yang itu, kita bakal bahas satu pohon yang biasanya dipanggil pohon *betadine*!

Nggak banyak yang tahu tentang keajaiban yang dimiliki pohon ini. Kok bisa dipanggil pohon *betadine*, ya? Emang apa aja sih manfaatnya? Penasaran? Yuk, simak terus artikelnya dan jangan sampai ketinggalan manfaat luar biasa yang ditawarkan si *betadine* alami ini!

Tanaman Yodium Itu Seperti Apa Sih?



amazon

Tanaman yodium ini nama ilmiahnya *Jatropha multifida*, tapi orang-orang biasa panggil dia Jarak tintir, Tanaman Yodium, *Betadine*, Jarak Dokter, atau Jarak Cina.

Dia masuk keluarga *Euphorbiaceae*, suku tanaman yang gak kalah populer. Tumbuhan ini aslinya berasal dari Meksiko dan

Kepulauan Karibia. Daun dari tanaman pohon yodium ini mirip banget sama daun pohon pepaya. Bentuknya kayak jari-jari gitu, dan ujungnya lancip.

Daun yodium ini penuh dengan senyawa hebat yang bisa bantu sembuhin luka kita. Beberapa masyarakat di pedesaan memanfaatkan tanaman yodium sebagai obat buat luka baru mereka. Nggak cuma itu, di Nigeria, penduduknya juga pake tanaman yodium sebagai obat tradisional buat ngobati berbagai jenis infeksi.

Ini Dia 5 Manfaat Tanaman Yodium Sebagai Betadine Alami!

1. Menghentikan Pendarahan Pada Luka



parentingid

Pertama-tama, tanaman ini bisa bantu menghentikan pendarahan pada luka akibat benda tajam atau tergores, misalnya waktu lagi masak di dapur terus tergores pisau, pasti bakal ada pendarahan ringan.

Tenang aja, jangan panik! Kita bisa manfaatin daun *betadine* ini buat bantu menghentikan pendarahan itu. Caranya simpel banget, tinggal tetesin getah bening yang keluar dari batang daun tadi ke luka kita. Nggak bakal lama, darah yang keluar perlahan-lahan bakal berhenti.

2. Mempercepat Pengeringan Luka

Kalau kulit kita kena benda tajam atau tergores dan darah keluar terus menerus, jangan khawatir! Kita bisa manfaatin getah bening dari batang daun *betadine* ini. Getahnya tuh bisa bikin luka kita cepet kering, jadi proses penyembuhannya juga jadi lebih cepat. Gak cuma itu, dia juga bisa merapatkan kulit

yang terluka akibat terkena benda tajam, loh! Jadi, nggak perlu takut lagi deh kalau luka mengganggu aktivitas sehari-hari.

3. Meregenerasi Sel Kulit Baru

Kalau kulit kita luka dan sel-sel kulitnya rusak, tenang aja! Getah dari batang daun *betadine* ini bisa bantu meregenerasi sel kulit yang baru. Jadi, kulit yang luka bakal cepet tertutup dengan sel-sel kulit baru dari getah daun yodium yang kita teteskan pas lagi luka. Selain bikin kulit segera sembuh, daun yodium juga bikin kulit kita jadi lebih kuat dan nggak mudah rusak lagi.

4. Mencegah *Keloid*

Kalian tahu nggak, kalau *keloid* itu tuh kayak benjolan atau daging yang tumbuh di bekas luka karena proses penyembuhan yang kurang baik? Saat kita lagi luka, ayo langsung pakai getah dari batang daun *betadine* ini. Dijamin, *keloid* bakal takut buat muncul! Dengan manfaatin getah ini, *keloid* nggak bakal tumbuh dan bikin kulit kita jadi kelihatan mulus setelah luka sembuh.

5. Menyamarkan Bekas Luka



Onalees Seeds

Wah, tanman ini memang luar biasa ya, dia bisa bantu kita mengatasi bekas luka juga, lho! Nih, kalau bekas luka kita berwarna hitam, biasanya kelihatan nggak enak dipandang, kan? Tapi tenang aja, jangan khawatir, kita bisa manfaatin daun *betadine* ini untuk bantu memudahkan bekas luka tersebut.

Caranya gampang banget! Tinggal halusinasi daun yodium, terus tempelin aja di bekas luka kita. Dijamin deh, bekas luka itu perlahan-lahan bakal memudar dan gak terlihat mencolok lagi.

Jadi, nggak usah ragu lagi, yuk, pakai tanaman ini dan biarkan dia bantu kita tampil lebih percaya diri dengan kulit yang cantik dan bebas bekas luka!

Jadi, itulah dia, manfaat tanaman *betadine* yang luar biasa dalam membantu luka kita! Yuk, jadiin dia sekutu setia kita dalam merawat kulit dan menyembuhkan luka.

Ingat, tetap jaga gaya hidup sehat dan hati-hati dalam beraktivitas agar terhindar dari luka. Dengan daun yodium, kulit kita bisa jadi lebih sehat, cantik, dan bebas masalah luka. Selamat mencoba, dan selalu jaga kesehatan ya! ☐

Otak On Fire : 6 Tips Untuk Nge-Boost Kesehatan Otakmu Biar Makin Encer!

Category: LifeStyle
2 Juli 2024



Prolite – Pernah nggak sih kepikiran, gimana caranya biar otak kita jadi makin encer dan *on fire*? Nah, di artikel ini, kita bakal bahas 6 jurus keren yang bisa naikin kesehatan otak kalian! Jadi, kalo kalian pengen jadi lebih *smart*, fokus, dan punya daya ingat yang oke punya, terus baca sampai abis, ya!

Otak itu kayak pusat komando tubuh kita. Semua aktivitas kita, dari yang simpel sampe yang kompleks, butuh dukungan otak. Makanya, kalo kita mau otak kita beraksi maksimal, kita perlu ngerawatnya dengan baik!

Gak usah khawatir, gak perlu jadi ilmuwan atau dokter buat ngikutin cara-cara ini. Semuanya gampang dan bisa diaplikasiin di kehidupan sehari-hari. Makanan enak? Ada! Olahraga asik? Juga ada! Semua jadi lengkap di sini!

Jadi, gak usah lama-lama lagi, yuk langsung *dive in* ke-enam jurus pamungkas buat naikin kesehatan otak kita! *So*, siap-siap jadi pintar, fokus, dan penuh energi! *Let's go, guys!* ☐

1. Makan Makanan Bergizi



Jurus pertama, jangan diremehin nih. Makan makanan yang kaya akan nutrisi buat otak itu penting banget! Coba konsumsi makanan kaya akan omega-3, seperti ikan salmon, sarden, atau kacang-kacangan. Bukan cuma itu, tambahin juga buah-buahan kayak blueberry dan alpukat yang bisa bantu nge-*boost* daya ingat dan kognisi kita!

2. Olahraga Ringan



Nggak cuma buat badan aja, organ kita yang satu ini juga butuh olahraga supaya tetap bugar! Misalnya, jalan-jalan santai,

bersepeda, atau renang bisa bantu otak kamu jadi rileks dan bugar. Olahraga ini bisa nambahin pasokan oksigen dan nutrisi ke otak, dan bikin dia jadi makin tajir energi!

3. Tidur Jangan Dikorbankan!



amenic181

Sering begadang atau kurang tidur itu jahat banget buat otak. Jangan sampe deh kita korbanin tidur kita demi urusan yang nggak begitu penting. Minimal 7-8 jam tidur tiap malam jadi kuncinya. Saat tidur, otak kita beresin banyak masalah, jadi tidur adalah saat dia *reset* dan siap beraksi lagi keesokan harinya.

Kita perlu tetap ngatur jadwal tidur dan bangun dengan konsisten. Selain itu, sebelum tidur, matiin dulu semua gadget setidaknya satu jam sebelumnya. Gak boleh begadang banting tulang sama *HP*!

Terakhir, buat tidur jadi makin nyenyak, cobain lakuin sesuatu yang bikin rileks, contohnya dengerin musik lembut atau latihan pernapasan. Biar tidur kita bisa enak dan selalu siap ngadepin tantangan!

Kamu juga perlu tau sama yang namanya *alpha song*, kamu bisa cek di artikel berikut yaa! Mengenal Alpha Waves dan Alpha Song: Kekuatan Tersembunyi dalam Dirimu

4. *Brain Exercise* dan Senam Otak

Supaya organ kita yang satu ini nggak bosan dan semakin encer, kita harus rajin latihan juga. Bisa main *puzzle*, teka-teki, atau bahkan maen catur. Aktivitas-aktivitas kayak gini bisa bantu meningkatkan koneksi antar sel saraf di otak, yang artinya IQ kita bisa makin tinggi! Selain itu, *brain gym* atau

senam otak juga ngebantu banget buat ningkatin kecerdasan kita.

5. Jangan Stress Berlebihan



capture-Qubisa

Stress itu musuh banget buat kita. Kalo stress terus-terusan, kita bisa jadi *overwhelmed* dan performanya menurun. Cobain deh lakukan meditasi, yoga, atau hobi lain yang bikin hati kita adem. Kurangi juga kontak sama hal-hal yang bikin stress, dan fokuslah pada hal-hal positif yang bisa bikin otak kita makin bahagia!

6. Stop Merokok dan Hindari Perokok!



orami

Perokok berisiko lebih besar buat kena *demensia* ketimbang yang nggak ngerokok. Data ilmiah nunjukin kalo risiko itu bisa naik sampe 30% lebih tinggi!

Kebiasaan ngerokok bisa bikin *brain korteks* kita jadi tipis, yang mana bagian itu penting banget buat kemampuan berpikir, bahasa, dan lain-lain. Jadi, kalau kamu salah satu perokok aktif, segera *stop* kebiasaan itu!

Selain bisa rusakin *korteks*, merokok juga bisa tingkatan risiko gangguan kesehatan di otak, kayak *stroke*, dan *aneurisma*. Jadi, daripada nanti nyesel, mendingan berhenti ngerokok dari sekarang, ya!

Nah itu dia ke-enam jurus pamungkas buat ningkatin kesehatan otak kita! Dia itu harta berharga, dan kita punya tanggung

jawab buat rawat dia sebaik-baiknya.

Makanan bergizi, olahraga, tidur cukup, *brain exercise*, jauhan stress, dan pastinya, *stop* kebiasaan merokok! Gak ada yang susah kok, semua bisa dijalani asal ada kemauan dan konsistensi.

Yuk, mulai dari sekarang kita terapin lima cara pintar ini dalam kehidupan sehari-hari. Kita bisa jadi versi lebih baik dari diri kita yang kemarin, dan siap menghadapi segala tantangan hidup dengan penuh semangat dan kecerdasan. *Keep it smart, guys!* ☐☐