

# 7 Tips Terbaik untuk Atasi Panas Dalam dengan Cepat dan Efektif

Category: LifeStyle

5 Juli 2024



**Prolite** – Dalam cuaca tropis seperti di Indonesia, panas dalam sering kali menjadi masalah umum yang mengganggu keseharian.

Hal ini tidak hanya membuat tidak nyaman, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Untungnya, ada beberapa cara yang bisa kamu lakukan untuk mengatasi panas dalam dengan cepat dan efektif.

Di artikel sebelumnya, kita sudah membahas tentang apa itu panas dalam, apa penyebabnya, dan cara-cara umum untuk meredakannya.

Sekarang, mari kita eksplorasi lebih dalam tentang 8 tips

terbaik yang bisa kamu terapkan untuk mengatasi panas dalam agar kamu bisa kembali merasa segar dan nyaman sepanjang hari.

Siap untuk menemukan solusi yang tepat? Yuk, mari kita mulai!

## 7 Tips Terbaik untuk Atasi Panas Dalam



*Ilustrasi – Freepik*

Berikut beberapa tips efektif untuk mengatasi panas dalam secara alami:

1. **Konsumsi Makanan Kaya Vitamin C:** Vitamin C tidak hanya meningkatkan sistem kekebalan tubuh tetapi juga membantu melawan infeksi. Jeruk, lemon, kiwi, stroberi, dan brokoli adalah pilihan makanan yang kaya akan vitamin C.
2. **Pilih Buah dan Sayur yang Kaya Air:** Semangka, melon, mentimun, dan bayam adalah buah dan sayuran yang mengandung banyak air, membantu menjaga tubuh tetap terhidrasi dan mencegah dehidrasi.
3. **Hindari Makanan Pedas dan Berminyak:** Makanan pedas dan berminyak dapat mengiritasi tenggorokan dan memperparah gejala panas dalam. Pilih makanan yang lebih ringan dan mudah dicerna.
4. **Gunakan Humidifier:** Udara kering dapat memperburuk rasa gatal dan sakit tenggorokan. Gunakan humidifier untuk menambah kelembaban udara di dalam ruangan.
5. **Minum Teh Herbal:** Teh chamomile, teh jahe, dan teh peppermint memiliki sifat meredakan yang dapat membantu mengurangi sakit tenggorokan dan melegakan hidung tersumbat.
6. **Istirahat yang Cukup:** Istirahat yang cukup penting untuk membantu tubuh melawan infeksi dan mempercepat proses pemulihan. Pastikan Anda tidur minimal 7-8 jam setiap

malam.

7. **Kelola Stres:** Stres dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh dan memperparah gejala panas dalam. Lakukan aktivitas relaksasi seperti yoga, meditasi, atau mendengarkan musik untuk membantu mengelola stres.



*Ilustrasi wanita yang sedang sakit – Freepik*

Jika gejala yang Kamu alami tidak kunjung membaik setelah beberapa hari, atau Kamu mengalami gejala yang lebih serius seperti demam tinggi, sakit tenggorokan yang parah, atau kesulitan bernapas, jangan ragu untuk segera berkonsultasi dengan dokter.

Kesehatan adalah prioritas utama, dan mengetahui kapan harus mencari bantuan medis dapat menghindarkan dari komplikasi yang lebih serius.

Semoga tips-tips ini bermanfaat untuk mengatasi panas dalam dengan cara yang alami dan sehat!

---

# Panas Dalam Mengganggu? Ini Dia 3 Penyebab Utamanya!

Category: LifeStyle

5 Juli 2024



**Prolite** – Di musim pancaroba ini, kita sering kali rentan terserang panas dalam, atau istilah yang sering dipakai untuk merujuk pada berbagai gejala yang muncul secara bersamaan, seperti sariawan, bibir kering, dan sakit tenggorokan.

Perubahan cuaca yang tidak menentu bisa membuat tubuh kita lebih mudah mengalami ketidakseimbangan, sehingga gejala-gejala ini lebih sering muncul.

Nah, di artikel ini, kita akan membahas apa itu panas dalam, dan apa saja penyebabnya menurut ilmu pengobatan tradisional maupun menurut ilmu medis.

Yuk, simak terus supaya kamu bisa tetap sehat dan nyaman di tengah perubahan cuaca yang tak menentu ini!

## Apakah Panas Dalam Adalah Penyakit?



*Ilustrasi wanita yang sariawan – Freepik*

Istilah “panas dalam” sebenarnya tidak ada dalam kamus dunia medis. Kondisi ini bukan merupakan suatu penyakit, melainkan

kumpulan gejala yang sering muncul bersamaan, seperti sariawan, bibir kering, dan sakit tenggorokan.

Gejala-gejala ini bisa jadi tanda adanya masalah di tenggorokan atau gejala awal dari infeksi virus maupun bakteri.

Jadi, meskipun istilahnya tidak resmi, gejala-gejala yang kita sebut sebagai “panas dalam” tetap perlu diperhatikan dan ditangani dengan tepat agar tidak berkembang menjadi masalah kesehatan yang lebih serius.

## Penyebab Menurut Ilmu Pengobatan Tradisional



*Ilustrasi wanita yang batuk – Freepik*

Menurut ilmu pengobatan tradisional, ada beberapa penyebab yang sering dikaitkan dengan munculnya gejala ini :

1. **Mengonsumsi Terlalu Banyak Makanan yang Diolah dengan Suhu Tinggi** : Makanan seperti daging bakar dan gorengan sering dianggap bisa memicu gejala. Proses memasak dengan suhu tinggi diyakini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh, yang kemudian memunculkan gejala seperti sariawan dan bibir kering.
2. **Mengonsumsi Makanan Tertentu** : Beberapa jenis makanan seperti durian, coklat, dan makanan berbumbu tajam juga dipercaya dapat menyebabkan gejala ini. Makanan-makanan ini dianggap “panas” oleh pengobatan tradisional dan dapat membuat tubuh mengalami gejala seperti sakit tenggorokan dan rasa tidak nyaman.

# Penyebab Menurut Ilmu Medis



*Ilustrasi masalah tenggorokan – istimewa*

Dalam dunia medis, gejala yang sering kita sebut sebagai “panas dalam” bisa disebabkan oleh beberapa kondisi berikut:

1. **Infeksi Saluran Napas Akut (ISPA)** : Infeksi saluran napas akut (ISPA) adalah salah satu penyebab umum dari gejala panas dalam. Gejalanya meliputi rasa gatal, nyeri, dan panas di tenggorokan, bersin-bersin, hidung tersumbat, batuk, dan demam. Kondisi ini biasanya disebabkan oleh virus atau bakteri yang menyerang saluran napas.
2. **Iritasi Tenggorokan** : Iritasi tenggorokan bisa terjadi akibat paparan polusi udara, konsumsi makanan atau minuman panas, atau penggunaan suara yang berlebihan. Iritasi ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan panas di tenggorokan, mirip dengan gejala yang sering disebut sebagai panas dalam.
3. **Asam Lambung Naik** : Asam lambung yang naik ke kerongkongan dapat menyebabkan gejala seperti rasa panas atau perih di ulu hati dan sensasi tercekat di tenggorokan. Kondisi ini, yang dikenal sebagai *gastroesophageal reflux disease (GERD)*, sering kali disalahartikan sebagai gejala panas dalam.



*ilustrasi wanita yang meminum teh hangat – Freepik*

Dengan mengetahui penyebab dari panas dalam, kita dapat mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengatasinya. Meskipun sering dianggap remeh, panas dalam sebenarnya dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas sehari-hari kita.

Jika gejala panas dalam tidak membaik atau terasa semakin

parah, segera periksakan diri ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Konsultasi dengan profesional kesehatan akan membantu kita menemukan solusi yang sesuai untuk mengatasi kondisi ini.

Jaga kesehatan dan perhatikan tanda-tanda tubuh dengan baik. Semoga informasi ini bermanfaat dan membantu kamu menjaga kesehatan dengan lebih baik. *Stay healthy, guys!* 🍏💪

---

# Rentan Terkena Penyakit di Tengah Cuaca Ekstrem, Simak Makanan yang Cocok di Konsumsi

Category: LifeStyle  
5 Juli 2024





## **Rentan Terkena Penyakit di Tengah Cuaca Ekstrem, Simak Makanan yang Cocok di Konsumsi**

**Prolite** – Akhir-akhir ini cuaca ekstrem di Kota Bandung , bahkan penyakit akan banyak datang dalam kondisi cuaca yang seperti ini.

Panas dalam dan sakit tenggorokan merupakan dua kondisi kesehatan yang gampang terjangkit ketika cuaca seperti sekarang.

Namun karena cuaca ekstrem, masing-masing penyakit memiliki penyebab dan karakteristik yang berbeda-beda.



Seperti panas dalam terjadi ketika isi lambung naik ke kerongkongan (esofagus) lambung terlalu asam atau karena katup antara lambung dan kerongkongan (sfingter esofagus bawah) tidak berfungsi dengan baik.



Hal ini dapat disebabkan oleh konsumsi makanan pedas, berlemak, makan berlebihan, minum alkohol, atau makan terlalu cepat.

Sementara gejala umum panas dalam meliputi sensasi terbakar di dada atau tenggorokan, seperti rasa panas atau pedih, terutama setelah makan atau saat berbaring.

Sedangkan untuk sakit tenggorokan kondisi ini biasanya disebabkan oleh infeksi virus (seperti flu atau pilek) atau infeksi bakteri (seperti streptokokus).

Selain itu, iritasi tenggorokan juga dapat disebabkan oleh faktor lain, seperti alergi, asap rokok, atau udara kering. Gejala sakit tenggorokan meliputi rasa sakit, gatal, atau terasa kering di tenggorokan. Pada kasus infeksi, gejala lain seperti demam, pilek, atau batuk juga dapat muncul.

Namun demikian, panas dalam dan rasa sakit di tenggorokan dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat menelan atau berbicara.

Mereka yang mengalami kondisi ini disarankan untuk mengonsumsi makanan yang bersifat lembut dan hangat, seperti bubur oatmeal dan sup, karena ini tidak akan memperparah sakit tenggorokan dan dapat mengurangi risiko iritasi.

Berikut adalah beberapa rekomendasi makanan yang cocok untuk panas dalam dan sakit tenggorokan serta makanan yang sebaiknya dihindari di tengah cuaca ekstrem.

- Bubur oatmeal yang hangat dengan tambahan buah.
- Makanan penutup yang terbuat dari agar-agar.
- Yogurt tanpa tambahan rasa atau plain, atau yogurt dengan tambahan buah segar.
- Sayuran yang telah dimasak.
- Jus buah dan sayuran.
- Kentang tumbuk atau mashed potato.
- Sup ayam atau sup berbahan dasar sayuran.
- Jus buah dari buah-buahan yang tidak asam, seperti apel

dan anggur.

- Telur dadar atau telur rebus.

Berikut tadi jenis-jenis makanan yang dapat dikonsumsi ketika terkena panas dalam dan sakit tenggorokan di tengah cuaca ekstrem seperti ini.