

Bahaya Virus HMPV yang Menyerang China , Berikut 6 Gejalanya !

Category: News

9 Januari 2025



Bahaya Virus HMPV yang Menyerang China , Berikut 6 Gejalanya !

Prolite – Viral China dihebohkan dengan virus baru Human Metapneumovirus (HMPV) yang baru-baru ini menyerang banyak warga di sana.

Virus ini menyita perhatian di seluruh Dunia pasalnya banyak warga di China terserang abah ini.

HMPV termasuk salah satu virus yang penyebarannya sangat luas dan cepat tersebar di mana-mana.

Lantas apa itu virus Human Metapneumovirus?

Human Metapneumovirus merupakan virus yang gejalanya mirip dengan flu biasa, namun terkadang dapat menyebabkan infeksi saluran pernapasan bawah seperti pneumonia.

Namun virus HMPV biasanya lebih umum terjadi pada musim dingin dan awal musim semi.

Kebanyakan orang tertular Human Metapneumovirus sebelum mereka berusia 5 tahun. Manusia dapat tertular HMPV lagi, tetapi

gejalanya biasanya ringan setelah infeksi pertama.

Beberapa orang lebih mungkin sakit parah saat pertama kali terinfeksi Human Metapneumovirus, itulah sebabnya anak-anak kecil memiliki risiko lebih besar untuk sakit parah. Orang dewasa berusia di atas 65 tahun dan orang dengan masalah pernapasan atau sistem kekebalan yang lemah juga bisa mengalami gejala parah.

Gejala human metapneumovirus meliputi :

- Batuk.
- Demam.
- Hidung berair atau tersumbat.
- Sakit tenggorokan.
- Sesak napas (dispnea).
- Ruam

Namun yang perlu di ingat virus ini dapat menyebar melalui kontak langsung dengan penderita atau dari menyentuh benda yang terkontaminasi virus. Misalnya: Batuk dan bersin, Berjabat tangan, berpelukan atau berciuman, Menyentuh permukaan atau benda seperti telepon, gagang pintu, papan ketik, atau mainan.

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

Category: LifeStyle
9 Januari 2025



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.

Man Flu : 3 Fakta Menarik Kenapa Pria Sering Tampil

Drama Saat Terkena Flu!

Category: LifeStyle

9 Januari 2025



Prolite – Man Flu : Kenapa Pria Sering Terlihat ‘Lebay’ Saat Sakit? Temukan Alasannya di Sini!

Pernah nggak sih kamu lihat pria yang biasanya tangguh dan mandiri tiba-tiba berubah jadi sosok yang lemah dan manja pas sakit?

Entah itu suami, teman, atau bahkan bos kamu, rasanya kayak ada perubahan besar ketika mereka ngerasa sedikit nggak nyaman. Nah, fenomena ini sering disebut “man flu” atau flu pria.

Jadi, istilah ini muncul karena kita sering denger keluhan pria yang rasanya berlebihan banget pas mereka kena flu atau penyakit ringan lainnya.

Di artikel ini, kita bakal ngulik tuntas fenomena “man flu” ini, dan coba pahami apakah ini cuma stereotip atau ada alasan di balik sikap dramatis mereka.

Jadi, siap-siap deh buat nyelam ke dunia flu pria dan mungkin,

nemuin alasan kenapa mereka bisa kelihatan kayak anak kecil pas sakit!

Penyebab Man Flu : Kenapa Pria Bisa Terlihat Lebay Saat Sakit?



Ilustrasi pria yang sedang sakit – Freepik

“Man Flu” bukanlah istilah medis yang resmi. Ini lebih merupakan istilah informal yang digunakan untuk menggambarkan reaksi berlebihan pria terhadap gejala flu atau penyakit ringan.

Meskipun sering dianggap sebagai lelucon, ada beberapa faktor yang mungkin menjelaskan mengapa pria sering terlihat lebih “lebay” saat sakit dibandingkan wanita. Yuk, kita simak!

1. Perbedaan Fisiologis



– Freepik

- **Hormon:** Tingkat testosteron yang tinggi pada pria dapat menekan sistem kekebalan tubuh, membuat mereka lebih rentan terhadap infeksi. Di sisi lain, estrogen pada wanita justru dapat meningkatkan respons imun.
- **Respon terhadap Sakit:** Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pria mungkin memiliki ambang rasa sakit yang lebih rendah dibandingkan wanita, sehingga mereka merasakan sakit lebih intens.

2. Faktor Psikologis



– Freepik

- **Ekspektasi Gender:** Dalam banyak budaya, pria diharapkan untuk selalu kuat dan mandiri. Ketika mereka sakit, mereka mungkin merasa sulit untuk mengakui kelemahan dan meminta bantuan.
- **Peran Sosial:** Pria seringkali diasosiasikan dengan peran penyedia dan pelindung. Ketika mereka sakit, mereka mungkin merasa tidak mampu memenuhi peran tersebut, sehingga memicu perasaan frustrasi dan ketidakberdayaan.

3. Perbedaan dalam Mengungkapkan Gejala



Ilustrasi pria sakit yang dirawat – freepik

- **Sosialisasi:** Pria cenderung dididik untuk menyembunyikan emosi mereka, terutama yang dianggap lemah seperti sakit. Namun, ketika sakit, mereka mungkin merasa perlu untuk mengungkapkan ketidaknyamanan mereka dengan cara yang lebih dramatis.
- **Perhatian:** Beberapa pria mungkin secara tidak sadar mencari perhatian ekstra ketika sakit. Ini bisa menjadi cara mereka untuk merasa dipedulikan dan diperhatikan oleh orang-orang di sekitar mereka.



Ilustrasi Pria yang sedang sakit – Freepik

Meskipun istilah “man flu” sering dianggap hanya sebagai lelucon, ternyata ada beberapa alasan ilmiah—baik dari segi fisik maupun psikologis—yang bisa menjelaskan mengapa pria sering kali terlihat lebih “lebay” saat sakit.

Yang penting untuk diingat adalah bahwa setiap orang, tidak peduli jenis kelaminnya, berhak merasa tidak nyaman dan butuh perawatan saat sakit. Jadi, jangan anggap remeh rasa tidak nyaman yang dialami seseorang.

Jika gejala sakit yang dirasakan sangat parah atau berlangsung

lama, jangan ragu untuk segera konsultasikan dengan dokter. Semoga artikel ini bisa memberikan pemahaman yang lebih baik dan bermanfaat untuk kamu!

Kenali 4 Gejala & Penyebab Wasir : Masalah Sepele yang Bisa Ganggu Aktivitas!

Category: LifeStyle

9 Januari 2025



Prolite – Pernahkah kamu merasa tidak nyaman di area anus? Mungkin kamu mengalami gatal-gatal, perdarahan, atau bahkan menemukan benjolan kecil yang mengganggu?

Kalau iya, kamu nggak sendirian, kok. Banyak orang mengalami wasir atau *hemoroid*, kondisi yang sering dianggap sepele tapi

nyatanya bisa sangat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Tapi gak usah panik, yuk kita kenali dulu gejala dan penyebabnya! Dengan begitu, kamu bisa lebih paham dan tahu cara mengatasinya.

Di artikel ini, kita bakal bahas tuntas tentang wasir: mulai dari gejala-gejala yang mungkin kamu rasakan, apa saja penyebabnya, sampai tips-tips mudah dan efektif untuk mengatasinya. Jadi, siap-siap buat jadi lebih paham dan nyaman, ya!

Let's get started! □

Apa Itu Wasir?



– *Freepik*

Wasir, atau yang sering disebut dengan *hemoroid*, adalah kondisi di mana terjadi pembengkakan atau peradangan pada pembuluh darah di ujung usus besar (*rektum*) dan anus.

Bayangkan saja seperti *varises* pada kaki, tetapi kali ini terjadi di area anus. Kondisi ini bisa menimpa siapa saja, baik pria maupun wanita, meskipun lebih sering dialami oleh orang dewasa.

Mengapa Bisa Terjadi?



Ilustrasi hemoroid – venawasir

Penyakit ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor. Yuk, simak beberapa penyebab utamanya:

1. Kebiasaan Buang Air Besar

Mengejan terlalu keras saat buang air besar, diare kronis, atau sembelit bisa meningkatkan tekanan pada pembuluh darah di sekitar anus. Ini adalah salah satu penyebab paling umum.

2. Pola Hidup

Duduk terlalu lama, terutama di toilet, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor risikonya. Gaya hidup yang kurang aktif bisa membuat aliran darah tidak lancar dan akhirnya menyebabkan pembengkakan.

3. Kehamilan

Perubahan hormon dan tekanan pada pembuluh darah selama kehamilan sering kali memicu wasir. Ibu hamil perlu ekstra hati-hati karena kondisi ini sangat umum terjadi pada mereka.

4. Peningkatan Tekanan dalam Perut

Kondisi seperti batuk kronis, mengangkat beban berat, atau masalah pada hati dapat meningkatkan tekanan pada pembuluh darah di sekitar anus, yang pada gilirannya bisa menyebabkan wasir.

Kenali Gejalanya dan Waspada



– Freepik

Gejalanya bisa beragam, tergantung pada jenis dan tingkat keparahan. Berikut beberapa gejala umum yang perlu diwaspadai:

1. Perdarahan

Salah satu gejala wasir yang paling umum adalah perdarahan. Kamu mungkin akan melihat darah segar pada tisu toilet setelah

buang air besar. Ini bisa jadi tanda bahwa pembuluh darah di area anus mengalami iritasi atau robek.

2. Gatal dan Iritasi

Rasa gatal dan tidak nyaman di sekitar anus juga merupakan gejala yang sering dialami oleh penderita wasir. Gatal ini bisa sangat mengganggu, terutama saat beraktivitas sehari-hari.

3. Benjolan

Jika kamu merasakan adanya benjolan kecil di sekitar anus, terutama saat buang air besar, itu bisa jadi wasir. Benjolan ini biasanya merupakan pembuluh darah yang membengkak dan bisa menyebabkan rasa tidak nyaman.

4. Nyeri

Nyeri saat duduk atau buang air besar adalah gejala lain yang sering dialami. Rasa nyeri ini bisa bervariasi dari ringan hingga berat, tergantung pada seberapa parah wasir yang kamu alami.

Kapan Harus Konsultasi ke Dokter?



– *Freepik*

Meskipun penyakit ini bukanlah penyakit yang mematikan, jika dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, dapat menyebabkan komplikasi seperti anemia, infeksi, dan trombosis.

Jadi, jika kamu mengalami gejala wasir yang disebutkan di atas dan merasa terganggu dalam aktivitas sehari-hari, sebaiknya segera konsultasikan dengan dokter.

Dokter akan melakukan pemeriksaan fisik dan mungkin melakukan

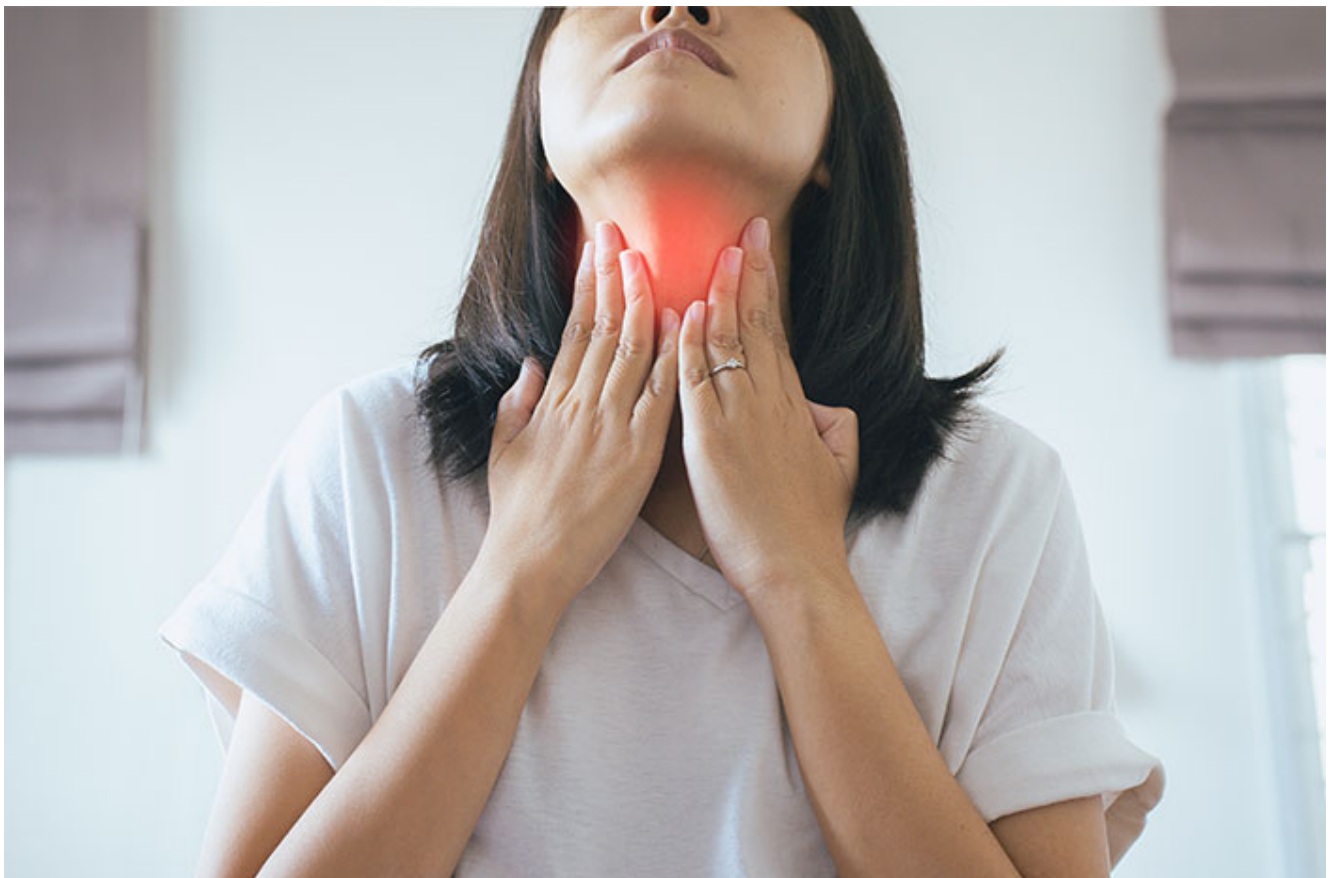
pemeriksaan tambahan untuk memastikan diagnosis serta penanganannya.

Semoga informasi ini membantu kamu lebih memahami tentang wasir dan gejalanya. *Stay healthy, guys!*

7 Tips Terbaik untuk Atasi Panas Dalam dengan Cepat dan Efektif

Category: LifeStyle

9 Januari 2025



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.

Siapa 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!

7 Metode Alami untuk Atasi Batuk Berdahak dan Mencegahnya Kembali

Category: LifeStyle

9 Januari 2025



Prolite – Pernah merasa terganggu dengan batuk berdahak yang tidak kunjung mereda? Meskipun terlihat sepele, batuk dengan lendir bisa menjadi musuh besar yang mengganggu aktivitasmu dan membuat tidak nyaman.

Tetapi jangan khawatir! Artikel ini siap memberikan tips untuk mengatasi masalah tersebut. Bersiaplah untuk membasmi musuh ini dan kembali beraktivitas dengan semangat penuh!

7 Metode Alami Mengatasi Batuk Berdahak



Ilustrasi wanita yang sedang batuk – Freepik

Menghadapi batuk berdahak memang bisa mengganggu, tapi ada beberapa cara alami yang bisa kamu coba untuk meredakannya. Yuk, simak tips-tips berikut ini:

1. **Minum Air Putih yang Cukup:** Air putih membantu mengencerkan dahak dan mempermudah untuk dikeluarkan. Pastikan untuk minum sekurang-kurangnya 8 gelas air putih setiap harinya.
2. **Istirahat yang Cukup:** Istirahat yang cukup sangat penting untuk membantu tubuh melawan infeksi dan mempercepat proses pemulihan dari batuk berdahak.
3. **Gunakan Pelembap Udara (Humidifier):** Udara yang lembap dapat membantu mengencerkan dahak dan meredakan iritasi pada tenggorokan. Pertimbangkan untuk menggunakan humidifier di ruangan kamu.
4. **Hirup Uap Air Panas:** Hirup uap air panas dari panci berisi air hangat atau menggunakan nebulizer dapat membantu mengencerkan dahak dan melegakan hidung yang tersumbat.
5. **Berkumur dengan Air Garam:** Berkumur dengan larutan air garam hangat dapat meredakan sakit tenggorokan dan membantu mengencerkan dahak.
6. **Konsumsi Madu:** Madu memiliki sifat antibakteri dan antivirus yang dapat membantu meredakan batuk. Minumlah 1-2 sendok makan madu sebelum tidur untuk meredakan gejalanya.
7. **Makan Makanan Bergizi:** Pastikan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin C dan E, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran, untuk membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan mempercepat proses pemulihan.

Tips Pencegahan Penyebaran Penyakit



Ilustrasi penyebaran penyakit batuk – Freepik

Selain mengatasi batuk berdahak, pencegahan penyebaran

penyakit juga sangat penting untuk menjaga kesehatan kita dan orang-orang di sekitar. Berikut beberapa tips sederhana yang bisa kamu terapkan:

1. **Mencuci Tangan dengan Sabun dan Air Mengalir Secara Teratur:** Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir adalah langkah efektif untuk menghilangkan kuman, virus, dan bakteri yang menempel pada tangan.
2. **Menghindari Kontak dengan Orang Sakit:** Jika kamu sedang sakit, hindari kontak langsung dengan orang lain untuk mencegah penularan penyakit.
3. **Menutup Mulut dan Hidung Saat Batuk atau Bersin:** Gunakan tisu atau siku bagian dalam lengan untuk menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin. Hal ini dapat membantu mengurangi penyebaran droplet yang mengandung virus atau bakteri.
4. **Menjaga Kebersihan Lingkungan:** Bersihkan rumah dan lingkunganmu secara teratur dengan disinfektan untuk menghilangkan kuman dan mencegah penyebaran penyakit.



Ilustrasi wanita yang batuk di kasur – Freepik

Batuk berdahak bisa diatasi dengan berbagai cara, mulai dari penggunaan metode alami hingga pengobatan medis yang sesuai.

Namun, jika batuk berdahak yang kamu alami tidak kunjung membaik meskipun telah mencoba cara-cara alami, jangan ragu untuk segera berkonsultasi dengan dokter.

Konsultasi ini penting untuk mendapatkan diagnosis yang tepat dan pengobatan yang sesuai dengan kondisimu.

Dengan menjaga kesehatan tubuh dan mengambil langkah-langkah yang tepat, kamu dapat mengatasi batuk berdahak dengan efektif dan kembali merasakan kenyamanan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Ingatlah, kesehatan adalah investasi yang sangat berharga

untuk kehidupan yang lebih baik. Semoga tips-tips yang telah disampaikan bermanfaat bagi kamu dalam menghadapi batuk berdahak. Tetap sehat dan tetap semangat!

Batuk Berdahak : Mengapa Gangguan Ini Dapat Menghambat Aktivitasmu?

Category: LifeStyle

9 Januari 2025



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.

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

Category: LifeStyle
9 Januari 2025



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 berdahak

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!

Mengupas Tuntas Anemia : Gejala, Penyebab, dan Solusi Mengobati

Category: LifeStyle

9 Januari 2025



Prolite – Anemia, suatu kondisi yang sering kali dianggap remeh, ternyata memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan kualitas hidup seseorang.

Setiap detik, jutaan sel darah merah berjuang melewati aliran darah kita, membawa oksigen ke seluruh tubuh. Namun, bagi mereka yang mengalami penyakit ini, perjalanannya tidak seindah yang terlihat.

Oleh karena itu, penting untuk memahami gejala, sebab-sebab, serta berbagai metode pengobatannya untuk mencegah penyakit ini hinggap di tubuh kita.

Apa Itu Anemia ?



Ilustrasi seorang wanita yang kelelahan – Freepik

Anemia adalah kondisi medis yang terjadi ketika jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari jumlah normal. Sel darah merah adalah sel darah yang bertugas mengirim oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh.

Penyebab dan Gejala

Penyakit ini dapat terjadi karena berbagai penyebab, antara lain:

- Kekurangan zat besi
- Kekurangan vitamin B12
- Kekurangan asam folat
- Perdarahan, misalnya akibat menstruasi, pendarahan akibat luka, atau pendarahan akibat penyakit tertentu
- Kelainan genetik, misalnya anemia sel sabit atau anemia Fanconi
- Penyakit kronis, misalnya penyakit ginjal, penyakit hati, atau penyakit autoimun

Gejalanya juga dapat bervariasi tergantung pada jenis dan keparahan yang diderita. Beberapa gejala yang umum terjadi meliputi:

- Pucat
- Mudah lelah
- Sesak napas
- Pusing
- Sakit kepala
- Lemah
- Jantung berdebar
- Nyeri dada

- Jari kaki dan tangan kebas

Pengobatan pada Penderita Anemia



Ilustrasi alat medis – Freepik

Pengobatan pada pasien yang kekurangan darah tergantung pada penyebabnya, diantaranya :

1. Disebabkan oleh kekurangan zat besi dapat diobati dengan mengonsumsi suplemen zat besi.
2. Disebabkan oleh kekurangan vitamin B12 atau asam folat dapat diobati dengan mengonsumsi suplemen vitamin B12 atau asam folat.
3. Disebabkan oleh perdarahan dapat diobati dengan menghentikan pendarahan atau dengan transfusi darah.
4. Disebabkan oleh kelainan genetik atau penyakit kronis mungkin memerlukan pengobatan yang lebih kompleks.

Resiko Penyakit Lainnya



Ilustrasi seseorang yang sedang pusing – Freepik

Penyakit ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi, antara lain:

- Gagal jantung
- Irama jantung yang tidak normal
- Stroke
- Infeksi
- Masalah kehamilan
- Kematian

Anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Selain itu, penting

untuk memeriksakan kesehatan secara rutin untuk mendeteksi anemia sejak dini.

Waspada Cacar Monyet, 1 Warga Bandung Teridentifikasi

Category: Daerah
9 Januari 2025



1 Warga Bandung Teridentifikasi Bergejala Cacar Monyet

BANDUNG, Prolite – Kepala Dinkes Kota Bandung Anhar Hadian membenarkan satu warga Kota Bandung terkena cacar monyet. Warga yang tidak disebutkan identitasnya itu kini dirawat di ruang isolasi Rumah Sakit Hasan Sadikin.

“Kami belum bisa secara langsung dengan pasiennya karena posisi sekarang sedang di isolasi di RSHS,” ujar Anhar, Senin

(30/10/2023).

Seminggu lalu kata Anhar, mengutip dari keluarga pasien bahwa warga tersebut pulang dari perjalanan luar kota (Jakarta, red) kemudian mengalami gejala demam dan cacar pada umumnya.

Warga tersebut semula berobat ke Puskesmas sekitar Rabu Kamis pekan lalu kemudian karena gejala menunjukkan cacar monyet maka oleh Puskesmas dirujuk ke RSHS.

Tracing keluarga sendiri kata Anhar ada 7 orang dan dari ke tujuh orang tersebut belum ditemukan gejala cacar monyet atau gejala lainnya.

“Hanya saja kami tegaskan bila mereka mengalami demam agar segera melapor ke Puskesmas. Jangan disamakan dengan covid ya, meski sama penularan bisa droplet. Penularan cacar ini harus langsung sehingga kemungkinan kecil menyebar, jadi berbeda penanganannya,” tegasnya seraya mengatakan hasil tes lab keluar pada Jumat depan.

Anhar meminta keluarga pasien untuk lebih menjaga kesehatan dan kebersihan.

“Kami menentukan siapa kontak erat nya. Yang jelas satu rumah itu kontak erat, diluar itu kami punya cara menentukannya,” tutupnya.