JAKARTA, Prolite – Cuaca yang basah dan lembab seperti di musim hujan yang sering terjadi di Kota Bandung, membuat bakteri dan virus mudah muncul. Oleh sebab itu, kita perlu memperkuat sistem imun agar terhindar dari penyakit yang menjadi “langganan” saat musim hujan. Contohnya pilek, flu, dan demam.

Di samping itu, musim hujan dapat mempengaruhi metabolisme, sehingga membuat tubuh rentan mengalami kembung dan gangguan pencernaan. Lantas, bagaimana cara memperkuat sistem imun supaya terhindar dari penyakit yang berhubungan dengan musim hujan?

Cara Memperkuat Sistem Imun di Musim Hujan

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Memperkuat sistem imun merupakan kunci untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan musim hujan. Nah, berikut ini beberapa cara memperkuat sistem imun di musim penghujan:

1. Konsumsi sumber makanan kaya vitamin C

Vitamin C bermanfaat untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh. Ia dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk melawan infeksi. Selain itu, vitamin C juga meningkatkan pembentukan sel peningkat kekebalan, dan meningkatkan respons imunologis seluler. Untuk mendapatkan vitamin C, kamu dapat mengonsumsi buah jeruk, lemon, limau, paprika, brokoli, sayuran hijau lainnya, dan tombat.

2. Tidur yang cukup

Tidur selama delapan jam dalam semalam dapat membuat tubuh menjadi rileks dan bugar untuk menjalani aktivitas di hari berikutnya. Selain itu, tidur yang cukup juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan mencegah flu serta penyakit lainnya selama musim hujan.

Baca Juga:Kasus Influenza A Meningkat, Disdik Kota Bandung Memungkinkan PJJ

3. Minum air putih yang cukup

Minum air putih memang tidak selalu melindungi tubuh dari kuman dan virus, tapi dapat mencegah tubuh dari dehidrasi. Hati-hati, dehidrasi dapat menyebabkan sakit kepala dan menghambat kinerja fisik, fokus, suasana hati, pencernaan, dan fungsi jantung serta ginjal. Komplikasi yang diakibatkannya dapat meningkatkan kerentanan tubuh terhadap penyakit.

Baca Selanjutnya
Final Four, BJB Tandamata Tumbangkan JPF