



Health Corner

AWAS!! FLU MENYERANG!



Influenza adalah penyakit infeksi saluran pernafasan yang disebabkan oleh virus influenza yang mudah menular. Penularan virus dapat terjadi melalui udara pada saat orang berbicara, batuk dan bersin.

Kita semua tentu sudah familiar dengan penyakit flu karena sering dijumpai di sekitar kita misalnya di kantor dan di lingkungan sekolah. Banyaknya kasus flu yang terjadi menyebabkan penderitanya lebih sering tidak masuk kerja sehingga dapat menurunkan produktivitas. Flu termasuk dalam penyakit infeksi pada saluran pernapasan, yang secara umum dibagi menjadi infeksi saluran pernapasan bagian atas (contohnya: batuk pilek, radang tenggorokan/pharyngitis) dan infeksi saluran pernapasan bagian bawah (contohnya: radang saluran bronkus/bronchitis, radang bronkiolus/bronchiolitis, radang paru/pneumonia). Pada artikel ini akan dibahas tentang infeksi saluran pernapasan bagian atas.

PENYEBAB DAN GEJALA

Gejala yang umum dilihat dari penderita infeksi saluran nafas antara lain berupa demam, hidung meler, hidung mampet, penciuman berkurang (hiposmia) atau hilang sama sekali (anosmia), nyeri menelan, terasa ada yang mengganjal saat menelan, batuk (umumnya terjadi pada hari keempat atau kelima dari pertama kali munculnya gejala), bau nafas tidak sedap, mulut kering, sakit kepala, badan pegal linu dan lemas, kadang disertai dengan mual muntah ataupun diare.

Flu ringan (common cold) umumnya disebabkan oleh virus. Gejala-gejala yang dapat kita lihat pada

penderitanya antara lain: demam (lebih umum terjadi pada penderita anak-anak dibandingkan dengan orang dewasa), selaput lendir hidung tampak kemerahan, keluar banyak ingus yang awalnya bening, kemudian setelah 2-3 hari berubah warna menjadi putih, kuning, atau hijau, hidung mampet, bersin-bersin, tenggorokan tidak tampak kemerahan.

Bila infeksi saluran nafas atas disebabkan oleh bakteri, maka gejala-gejala yang timbul sebagai berikut: demam lebih umum terjadi dan suhu tubuh penderita dapat mencapai 38.3oC atau lebih, tampak kemerahan dan pembengkakan pada amandel (tonsil) dan tenggorokan, nyeri menelan, keluar ingus berwarna kuning kehijauan, kadang disertai dengan koreng atau rasa nyeri di lubang hidung.

Infeksi saluran nafas atas dapat menimbulkan gejala dari yang ringan seperti flu, sampai gejala berat yang dapat mengancam nyawa seperti radang pada tulang rawan kecil di bagian atas tenggorokan (epiglottitis). Apa yang menjadi penyebabnya? Penyakit ini dapat disebabkan oleh infeksi virus maupun bakteri, tetapi virus paling sering menjadi penyebabnya.

Riwayat perjalanan penyakit pasien penting dalam membedakan antara flu ringan yang dapat sembuh sendiri dengan infeksi yang lebih berat yang memerlukan terapi khusus.

PENULARAN

Bagaimana cara terjadinya penularan infeksi saluran nafas? Sebagian besar kasus ini terjadi karena penyebaran kuman dari satu orang ke orang lain. Penyakit ini terjadi apabila bakteri ataupun virus masuk secara langsung ke selaput lendir saluran nafas atas ketika seseorang yang tangannya telah terkontaminasi oleh kuman tersebut menyentuh hidung atau mulut, atau ketika seseorang secara langsung menghirup percikan air liur dari saluran nafas penderita saat ia batuk ataupun bersin.

Faktor risiko yang dapat mencetuskan timbulnya infeksi saluran nafas atas antara lain sebagai berikut: kontak dekat antar anak yang sedang flu dengan anak sehat seperti di sekolah atau tempat penitipan anak, peradangan yang disebabkan oleh asma atau alergi, merokok baik aktif ataupun pasif, perubahan struktur anatomis wajah misalnya akibat trauma pada saluran nafas atas.

PENGOBATAN DAN PENCEGAHAN

Pengobatan infeksi saluran nafas atas dapat sesuai dengan gejala yang timbul tanpa pemberian antibiotik, tetapi beberapa kasus juga memerlukan terapi antibiotik dan penderita harus meminum obatnya sesuai dengan anjuran dokter. Selain itu penderita juga perlu diberi pengarahan tentang pola hidup yang sehat, cara mencuci tangan dengan baik dan benar, serta etika batuk ataupun bersin untuk mencegah penularan penyakit lebih lanjut.

Agar kita terhindar dari infeksi saluran nafas, sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh. Hal yang dapat kita lakukan adalah dengan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti: berolahraga secara teratur, makan makanan yang sehat (buah-buahan dan sayuran), minum air putih yang cukup sesuai dengan kebutuhan, tidur yang cukup, dan menghindari stress.

Setiap orang yang menunjukkan gejala infeksi saluran nafas, apapun penyebabnya, perlu memperhatikan etika batuk dan bersin sebagai berikut:



- Ketika batuk, bersin, membersihkan hidung, ataupun mengeluarkan ingus, tutuplah hidung atau mulut dengan tissue sekali pakai
- Buang tissue ke tempat sampah tertutup segera setelah dipakai
- Jika tidak ada tissue, sebaiknya tutup batuk atau bersin dengan menggunakan siku lengan bagian dalam daripada menggunakan telapak tangan
- Cucilah tangan setelah berkontak dengan



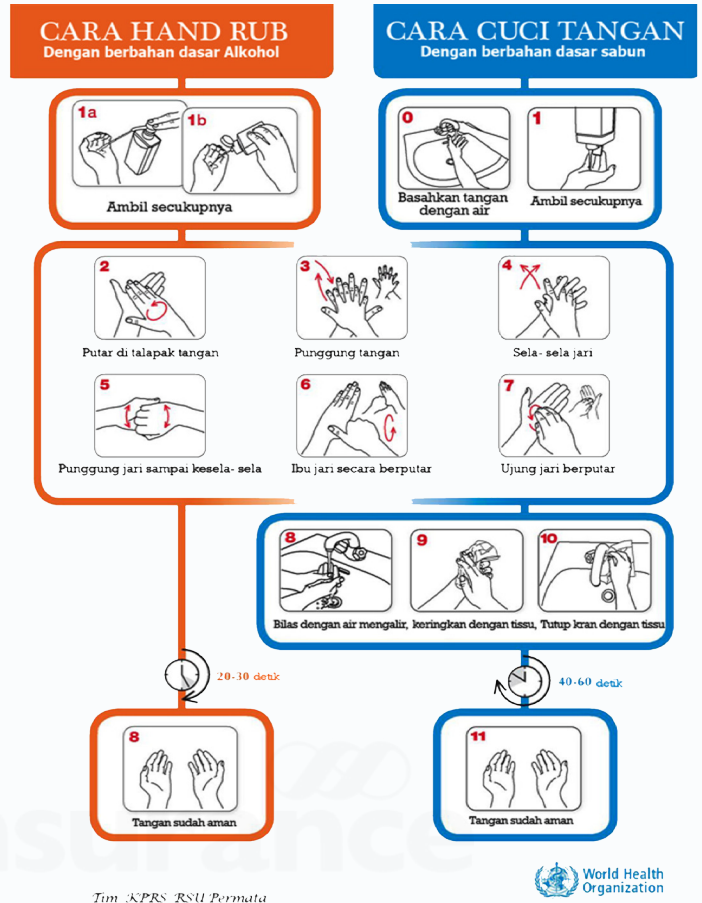
cairan dari saluran nafas dan barang-barang yang telah terkontaminasi oleh kuman

- Jangan menyentuh mata atau hidung dengan tangan yang kotor/terkontaminasi kuman

Cara mencegah penularan infeksi saluran nafas yang tidak kalah pentingnya adalah dengan menerapkan cara cuci tangan dengan baik dan benar. Penggunaan cairan pembersih tangan yang mengandung alkohol (handrub antiseptic) untuk tangan yang bersih memang efektif untuk membunuh kuman, tetapi penggunaan cairan ini saja tidak efektif untuk membersihkan tangan yang kotor. Cara mencuci tangan yang baik dan benar adalah sebagai berikut:

FACTS

- Mencuci tangan dengan cairan pembersih tangan yang mengandung alkohol sebaiknya dilakukan dalam waktu 20-30 detik.
- Mencuci tangan dengan sabun dan air tetap diperlukan setelah aplikasi handrub antiseptic sebanyak 5 kali.



DAFTAR PUSTAKA

1. "Informasi tentang Infeksi Saluran Pernafasan". www2.pom.go.id/public/publikasi/artikel/artikel02.html (9 September 2016)
2. Meneghetti A. Mosenifar Z (Ed.). "Upper Respiratory Tract Infection". 2016. <http://emedicine.medscape.com/article/302460-overview> (9 September 2016).
3. "Prevention and Control Infection Healthcare". 2010. <https://www.nhmrc.gov.au/book/australian-guidelines-prevention-and-control-infection-healthcare-2010/b1-6-respiratory-hygiene> (9 September 2016).
4. "Etika Batuk". <http://www.slideshare.net/rendhywsantoso/etika-batuk> (14 September 2016).
5. "Cara Cuci Tangan Menurut WHO". <http://rsu-permata.com/cara-cuci-tangan-menurut-who/> (14 September 2016).

Dipersembahkan oleh:
PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lippoinsurance.com

Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LippoInsurance dalam Health Corner ini tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk