

Waspada Penyakit Akibat Cuaca Ekstrem

Monday, 22 April 2019 WIB, Oleh: Ika



Cuaca ekstrem dan tidak menentu seperti saat siang panas terik lalu di sore hari turun hujan lebat membuat tubuh rentan terkena penyakit.

dr. Novrida, AAK., Kepala Bidang Pelayanan Medis Klinik Gajah Mada Medical Center UGM, mengimbau masyarakat untuk mengantisipasi potensi penyakit yang muncul saat cuaca ekstrem. Beberapa penyakit yang sering timbul saat cuaca ekstrem diantaranya batuk, pilek, serta ISPA.

“Dalam kondisi cuaca ekstrem ini banyak yang terserang batuk dan pilek. Bahkan, di GMC UGM terjadi peningkatan kunjungan pasien batuk dan pilek hingga 75% selama dua bulan terakhir,” tuturnya, saat ditemui di Klinik GMC UGM, Senin (22/4).

Dia menjelaskan biasanya batuk dan pilek bisa sembuh dalam waktu 3-5 hari. Namun, dalam cuaca ekstrem penyakit bisa bertahan lebih lama dalam tubuh dengan durasi bisa lebih dari tujuh hari.

“Penyakitnya lebih membandel, dalam cuaca ekstrem ini butuh 2-3 kali kunjungan ke dokter untuk sembuh. Sementara dalam kondisi biasa dalam 1 kali kunjungan dokter bisa langsung sembuh,” ucapnya.

Novrida menyebutkan cuaca yang tidak menentu berdampak pada daya tahan tubuh. Pasalnya, tubuh harus beradaptasi dengan perbedaan suhu yang cukup signifikan. Oleh sebab itu, perlu upaya untuk mengantisipasi cuaca ekstrem ini agar tubuh tidak mudah terserang penyakit yaitu menjaga daya tahan tubuh dengan menjalani pola hidup sehat.

“Jaga pola hidup sehat dan mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna,” terangnya.

Disamping itu, juga meningkatkan porsi asupan buah-buahan dan mengurangi makanan yang dapat merangsang munculnya batuk dan pilek. Misalnya, makanan berminyak, pedas, es, dan lainnya.

“Istirahat cukup, banyak minum air putih, serta olahraga teratur setidaknya 2-3 kali seminggu minimal selama 30 menit,” imbuhnya. (Humas UGM/Ika)

Berita Terkait

- [Musim Pancaroba, Waspada Serangan Beberapa Penyakit Ini](#)
- [Waspada Dampak Perubahan Iklim Terhadap Kesehatan Masyarakat](#)
- [Ratusan Pakar Lingkungan Hidup Dunia Ikuti Konferensi Perubahan Iklim di UGM](#)
- [UGM Kembangkan Melodi Gama 3 sebagai Melon Tahan Cuaca Ekstrem](#)
- [Pemda Dihimbau Prioritaskan Bangun Embung dan Bendungan](#)