

Beberapa Hal yang Sebabkan Orang Menggigil

written by Editor | 23 Juli 2018



Kabar6-Menggigil merupakan reaksi terhadap berbagai kondisi di mana otot mengalami kontraksi berulang-ulang untuk meningkatkan suhu tubuh. Reaksi terjadi akibat tubuh mengalami kedinginan maupun infeksi. Menggigil dapat terjadi dengan atau tanpa demam.**

Ternyata selain kedinginan, melansir [medicalnewstoday](#), menggigil juga bisa menjadi gejala penyakit fisik atau mental. Apa sajakah itu?

1. Demam

Demam biasanya terjadi sebagai akibat infeksi. Ketika demam, suhu tubuh seseorang akan naik, sehingga pasien dapat menggigil. Peradangan dan reaksi alergi juga dapat meningkatkan suhu tubuh yang memicu seseorang untuk menggigil.

2. Gangguan gerakan psikogenik

Bagi sebagian orang, stres atau faktor kesehatan mental dapat menyebabkan menggigil dan gerakan tak terkendali lainnya. Ini biasanya terjadi karena gangguan gerakan psikogenik atau gangguan fungsional, yang dapat memengaruhi bagian tubuh mana

pun.

Gangguan fungsional adalah gangguan yang ditandai dengan gejala fisik tanpa dasar organik yang diketahui atau terdeteksi. Gangguan ini merusak fungsi normal tubuh, namun tidak terlihat adanya kerusakan saat dilakukan pemeriksaan.

3. Pascaanestesi

Menggigil juga dapat terjadi ketika seseorang mendapatkan anestesi. Suhu seseorang bisa turun selama prosedur pembedahan, yang dapat menyebabkan mereka menggigil ketika mereka bangun setelah operasi selesai. [** Baca juga: Bakar Sampah di Pekarangan Tidak Disarankan](#)

Pernahkah Anda mengalami kondisi seperti ini?(ilj/bbs)

Boleh Lewatkan Olahraga Sementara Waktu Jika Anda Alami 4 Kondisi Ini

written by Editor | 23 Juli 2018



Kabar6-Olahraga penting untuk mendapat kesehatan yang maksimal. Karena itulah sangat disarankan berolahraga secara teratur. Olahraga teratur selama 30 menit setiap hari terbukti dapat menjaga kesehatan.

Meskipun demikian, dikutip dari berbagai sumber, terdapat beberapa kondisi yang membolehkan Anda untuk berhenti sejenak berolahraga. Kondisi apa saja yang dimaksud?

1. Demam

Bila Anda merasakan demam atau kondisi tubuh sedang tidak fit, sebaiknya tidak memaksakan diri untuk berolahraga. Beristirahatlah sampai tubuh Anda benar-benar pulih kembali.

2. Cedera

Tidak peduli seberapa besar kecintaan Anda terhadap olahraga, sebaiknya tidak memaksakan diri untuk berolahraga saat mengalami cedera. Anda sebaiknya fokus dan memprioritaskan program penyembuhan cedera. Memaksakan diri untuk tetap berolahraga saat cedera, hanya akan memperparah cedera Anda.

3. Kelelahan

Seminggu tugas luar kota atau lembur, pasti membuat waktu tidur terganggu dan akan membuat Anda merasa kelelahan. Sebelum berolahraga, sebaiknya perbaiki dulu waktu tidur Anda. Olahraga tidak akan memberikan manfaat yang efektif, bila Anda

kurang tidur. Istirahatlah sampai tubuh benar-benar fit.

4. Merasa nyeri

Setelah berolahraga berat, mungkin Anda akan merasakan nyeri otot. Bila hal itu terjadi, sebaiknya Anda memulihkan otot hingga kembali pada kondisi awal. Memaksakan diri untuk kembali berolahraga saat nyeri otot, dapat memperparah nyeri yang Anda rasakan. [** Baca juga: Ternyata 5 Hal Berikut Bisa 'Rusak' Tulang Anda](#)

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)

Apakah Mandi Saat Sedang Demam Diperbolehkan?

written by Editor | 23 Juli 2018



Kabar6-Demam adalah kondisi saat suhu badan melebihi 37 derajat Celcius yang disebabkan oleh penyakit atau peradangan. Demam juga merupakan pertanda bahwa sel antibodi manusia (sel darah putih) sedang melawan suatu virus atau bakteri.

Pada hipotalamus, senyawa kimia tersebut akan membuat suhu tubuh menjadi lebih tinggi (panas). Karena adanya senyawa ini, tubuh pun keliru menganggap bahwa suhu tubuh yang normal justru yang panas. Nah, hal inilah yang menjadi penyebab Anda terserang demam.

Apakah seseorang yang sedang mengalami demam diperbolehkan mandi? Dilansir Hellosehat, orang yang sakit demam diperbolehkan mandi. Pasalnya, mandi tidak berkaitan dengan proses demam itu sendiri. Bahkan jika memungkinkan, Anda tetap disarankan mandi dua kali sehari untuk menjaga kebersihan tubuh. Tidak hanya itu, pada dasarnya mandi saat sakit tetap dianjurkan karena bisa menghindari Anda terkena infeksi lainnya.

Nah, hal yang perlu diperhatikan adalah suhu air. Mungkin Anda menganggap bahwa air dingin bisa memberikan rasa nyaman pada tubuh yang sedang 'kepanasan'. Namun dokter dan tenaga kesehatan di seluruh dunia tidak menyarankan untuk mandi air dingin saat sedang sakit atau barang tidak fit. Ini justru bisa memperburuk kondisi Anda.

Tubuh yang panas karena demam adalah naluri alami yang diperlukan oleh tubuh dalam mempertahankan diri. Jika Anda mandi air dingin, tubuh justru akan menganggapnya sebagai ancaman terhadap proses melawan infeksi. Akibatnya, tubuh akan semakin meningkatkan suhu dan demam pun jadi semakin parah. Pasalnya, air dingin bekerja menutup pori-pori sehingga menghambat berpindahnya suhu tubuh. [** Baca juga: Punya Sifat Keras Kepala Bikin Seseorang Panjang Umur?](#)

Selain itu, mandi air dingin juga berisiko menurunkan suhu tubuh secara tiba-tiba. Hal ini akan memicu badan jadi menggigil. Karena itulah sebaiknya Anda menghindari mandi air dingin saat sedang sakit. Kondisi tubuh yang sedang panas disarankan untuk memakai air hangat (suam-suam kuku) agar menyamakan dengan suhu tubuh.(ilj/bbs)

Hindari 6 Hal yang Justru Bikin Flu Anda Tambah Parah

written by Editor | 23 Juli 2018



Kabar6-Flu menjadi salah satu penyakit yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Terlebih saat mengalami flu berat, Anda akan menjadi kesulitan bernapas (hidung tersumbat), nyeri sendi, dan batuk.

Jika flu tidak juga sembuh hingga berminggu-minggu, bisa jadi hal tersebut disebabkan karena kekebalan tubuh Anda tidak dapat bekerja dengan baik. Dilansir Cheatsheet, berikut adalah enam hal yang akan membuat flu Anda bertambah parah:

1. Abaikan gejala awal

Gejala awal flu biasanya tidak terlalu berat. Namun jika kondisi tersebut diabaikan, dan tidak beristirahat dengan cukup, maka Anda akan membutuhkan waktu lebih lama untuk sembuh.

Selain itu, Anda sangat mudah menularkan virus flu Anda pada orang lain saat gejala baru saja mulai bermunculan. Jadi,

pastikan Anda beristirahat dengan cukup sehingga bisa lebih cepat sembuh.

2. Kurang minum air putih

Saat menderita flu, menjaga tubuh tetap terhidrasi merupakan hal yang sangat penting. Jika tidak suka minum air putih, air panas dengan lemon juga dapat menjadi pilihan lainnya.

Jika nafsu makan berkurang karena sakit flu, cobalah mengonsumsi sup kaldu atau sup ayam untuk membantu mencukupi kebutuhan cairan dan nutrisi yang diperlukan. Selama flu, hindari terlebih dahulu mengonsumsi minuman mengandung kafein karena akan membuat Anda mengalami dehidrasi.

3. Kurang tidur

Salah satu obat yang paling efektif adalah banyak beristirahat. Tidur dapat membantu tubuh Anda melawan infeksi. Saat kurang tidur, maka kemampuan tubuh Anda untuk melawan berbagai infeksi juga akan menurun. Dianjurkan untuk tidur setidaknya selama 7-9 jam setiap malamnya.

Bila Anda sulit tidur karena hidung tersumbat, maka posisikanlah kepala menjadi lebih tinggi, misalnya dengan menggunakan dua bantal. Mengonsumsi teh chamomile dengan madu juga dapat membantu meredakan nyeri tenggorokan dan membuat tidur lebih nyenyak.

4. Tetap konsumsi minuman beralkohol

Pada kenyataannya, mengonsumsi minuman beralkohol justru dapat menurunkan daya tahan tubuh Anda saat Anda sedang sakit. Hal ini disebabkan karena tubuh menganggap alkohol sebagai racun, sehingga alkohol akan dimetabolisme pertama kali dan tubuh hanya dapat memetabolisme sekira 30 ml alkohol setiap jamnya.

Jadi saat mengonsumsi alkohol, tubuh Anda harus melawan infeksi dan memetabolisme alkohol pada waktu yang sama, sehingga akan membuat proses penyembuhan Anda berjalan lebih lambat.

5. Tetap berolahraga

Saat Anda sedang menderita flu berat, berolahraga terlalu banyak justru dapat membuat gejala flu semakin memburuk. Oleh karena itu, dianjurkan agar Anda mengurangi olahraga Anda sebanyak 50 persen atau berhentilah berolahraga selama beberapa hari.

Berolahraga juga tidak akan membuat demam menurun atau mengurangi rasa lelah yang Anda rasakan.

Jika Anda terbiasa berolahraga, maka disarankan berjalan kaki selama 20 menit saja. Hal ini dapat membantu mengatasi hidung Anda yang tersumbat. Selain berjalan kaki, yoga juga sangat dianjurkan karena beberapa pose yoga cukup bermanfaat bila Anda sedang sakit.

6. Sering gunakan obat semprot hidung

Karena flu disebabkan oleh infeksi virus, maka penggunaan antibiotik tidak dapat membantu mengatasi gejala Anda.

Nah, cara terbaik mengatasi flu adalah mencegah Anda terinfeksi sejak awal. Mencuci tangan selama 20 detik dengan menggunakan sabun antibakteri merupakan salah satu cara terbaik. Selain itu, jauhilah teman atau anggota keluarga yang sedang flu. [** Baca juga: Menu Sarapan Berikut Bantu Nyalakan Gairah Bercinta](#)

Mengonsumsi makanan bergizi juga dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Termasuk mengonsumsi menambahkan ikan, telur, yoghurt, dan daging tanpa lemak pada menu makanan.(ilj/bbs)