

Ini Lho Mitos & Fakta Tentang Antibiotik

written by Editor | 17 November 2018



Kabar6-Ada banyak mitos yang sering didengar tentang kegunaan antibiotik. Beberapa mitos tidak memiliki dasar keilmuan yang benar. Penggunaan antibiotik tanpa kegunaan dan cara penggunaan yang tepat dapat menyebabkan tubuh kebal pada antibiotik tertentu.

Antibiotik adalah obat yang digunakan untuk mengobati infeksi bakteri dan mencegah terjadinya keparahan karena infeksi bakteri. Resistensi atau kekebalan terjadi saat bakteri berubah menjadi lebih kuat karena penggunaan antibiotik yang tidak sesuai fungsi atau cara penggunaan yang tidak tepat. Bakteri yang telah berubah tersebut menjadi sulit untuk diobati.

Resistensi antibiotik dapat menyebabkan biaya medis yang lebih tinggi, terapi pengobatan lebih lama, dan peningkatan resiko kematian. Perubahan perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya resistensi antibiotik pada diri sendiri dan keluarga.

Apa saja mitos dan fakta tentang penggunaan antibiotik? Melansir Vivahealth, berikut uraiannya:

1. Penggunaan antibiotik yang kurang tepat dapat menyebabkan resistensi

Faktanya, penggunaan antibiotik yang tidak tepat dapat menyebabkan terjadinya resistensi atau kekebalan terhadap antibiotik. Penggunaan antibiotik yang tidak tepat juga tidak dapat memberikan keuntungan.

2. Antibiotik dapat digunakan untuk mengobati penyakit akibat terinfeksi virus influenza

Faktanya, antibiotik berfungsi untuk membunuh bakteri atau mencegahnya tumbuh. Antibiotik tidak dapat melawan virus seperti penyebab influenza. Penggunaan antibiotik yang tidak tepat, cenderung menyebabkan antibiotik tidak bekerja dengan benar.

3. Pembersih atau sabun antibakteri dapat menyebabkan bakteri menjadi lebih kuat

Faktanya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa triclosan yang terkandung dalam sabun antibakteri dan pembersih dapat menyebabkan perubahan bakteri sehingga antibiotik kurang mampu melawan.

4. Penggunaan antibiotik untuk terapi jerawat dapat menyebabkan tubuh kebal terhadap antibiotik

Faktanya, antibiotik sering diresepkan untuk mengobati jerawat. Semua antibiotik yang dikonsumsi dengan kurang tepat dapat menyebabkan resistensi atau kebal terhadap antibiotik. Berkonsultasilah dengan dokter agar mendapatkan terapi yang lebih tepat untuk jerawat.

5. Antibiotik dapat dihentikan secepatnya setelah merasa lebih baik atau sembuh

Faktanya, penggunaan antibiotik perlu dilakukan sesuai dengan anjuran dari dokter. Jika menghentikan antibiotik terlalu cepat dari yang dianjurkan akan menyebabkan bakteri masih bisa bertahan dan membuat tubuh sakit lagi.

6. Konsumsi antibiotik berdasarkan saran dari teman atau

tetangga

Faktanya, antibiotik dapat dikonsumsi hanya dari anjuran dokter. Seseorang tidak bisa mengonsumsi antibiotik dari anjuran teman atau orang lain hanya karena gejala atau keluhan yang dirasakan sama. Terapi pengobatan yang tidak tepat dapat memungkinkan perlambatan proses penyembuhan atau bahkan bisa memperburuk kondisi tubuh. [** Baca juga: Tidak Hanya Pisang, 5 Makanan Ini Juga Mengandung Kalium](#)

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)

Hand Sanitizer Efektif Bersihkan Tangan?

written by Editor | 17 November 2018



Kabar6-Dengan alasan praktis, banyak orang yang memilih menggunakan hand sanitizer untuk membersihkan tangan sebelum makan atau memegang kue. Cairan pembersih ini juga digunakan saat tidak tersedia air dan sabun.

Apakah cara tersebut efektif membersihkan tangan? Melansir

Sindonews, mencuci tangan menggunakan air dan sabun terbukti menurunkan risiko penyakit diare, mencegah infeksi cacing, infeksi mata, penyakit kulit, penyakit kronis hingga kematian.

Disebutkan, hal yang sebaiknya diutamakan adalah mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir. Namun apabila tidak tersedia, memakai hand sanitizer diperbolehkan, meskipun tidak semaksimal cuci tangan pakai sabun. [** Baca juga: Mengapa Terkadang Miss V Berbau?](#)

Mencuci tangan menggunakan air saja tidaklah cukup menyingkirkan kuman dan bakteri, karena dibutuhkan antiseptik juga.(ilj/bbs)

Ternyata Mandi Pakai Air Hangat Tidak Selalu Baik untuk Kesehatan

written by Editor | 17 November 2018



Kabar6-Mandi air hangat membuat tidur lebih cepat dan nyenyak.

Hal ini dimungkinkan karena mandi air hangat mengaktifkan sistem saraf parasympatetic yang membuat Anda lelah sehingga tidur nyenyak bukanlah hal yang sulit untuk didapatkan.

Meski begitu, apabila sering dilakukan, mandi air hangat memiliki efek yang kurang menguntungkan. Melansir Go Dok, berikut sejumlah efek yang ditimbulkan:

1. Mandi air hangat bisa membuat kulit menjadi kering dan teriritasi. Ini disebabkan oleh rusaknya sel keratin yang terletak di lapisan terluar kulit-epidermis. Jika sel ini diusik, akan menjadikan kulit kering dan menghalangi sel untuk mengunci kelembapan.

2. Suhu air yang terlalu tinggi dapat memperburuk keadaan kulit tertentu. Contohnya kondisi kulit penderita eksim, psoriasis, jerawat punggung, dan lain-lain.

3. Mandi air hangat dapat menyebabkan gatal-gatal. Hal ini karena sel mast melepaskan kandungannya yang berupa histamin sehingga menyebabkan kulit menjadi gatal.

4. Tidak banyak yang mengetahui kalau kegiatan yang memberi kenyamanan bagi otot yang lelah ini dapat menaikkan tekanan darah. Jika Anda memiliki masalah dengan tekanan darah atau penyakit kardiovaskular, mandi air hangat dapat membuat kondisi tersebut memburuk.

5. Mandi air hangat dapat melancarkan peredaran darah. Meski ini merupakan keuntungan bagi kebanyakan orang, mandi air hangat berbahaya bagi mereka yang memiliki masalah pada sistem peredaran darah. Asosiasi Jantung Amerika merekomendasikan untuk menghindari mandi air hangat apabila dokter sudah melarang Anda untuk melakukan olahraga karena efek samping yang ditimbulkan serupa.

Jadi ada baiknya Anda tidak terlalu sering mandi menggunakan air hangat. Batasi saja seberapa sering Anda mandi menggunakan air hangat dan jangan lupa untuk mengoleskan lotion setelahnya agar kelembapan kulit tetap terjaga.

Hal-hal yang sebaiknya diperhatikan saat mandi dengan air hangat antara lain:

1. Turunkan suhu air yang digunakan

Sering mandi air hangat dapat membuat kulit kering, gatal, dan muncul ruam. Pastikan untuk menggunakan air dengan suhu yang tidak terlalu panas atau air dengan suhu suam-suam kuku untuk memastikan kulit terhidrasi. Jika muncul kemerahan pada kulit setelah mandi, itu artinya air yang Anda gunakan terlalu panas.

2. Tidak mandi terlalu lama

Durasi mandi yang singkat tidak hanya menguntungkan bagi kulit tapi juga dapat mengurangi jumlah air yang terbuang. Keluarlah dari shower atau kamar mandi sebelum kulit Anda mengkerut.

3. Hindari sabun berbahan keras

Sabun dapat membuat kulit kering, mengikis minyak alami yang terdapat pada kulit, dan kebanyakan berisi kimia yang langsung menempel pada tubuh sebelum dibilas. Untuk itu, cobalah pembersih lembut yang bukan sabun dan tanpa pewangi.

4. Jangan lupa pelembap

Keringkan kulit Anda dengan cara ditepuk lalu oleskan lotion, krim, atau minyak tanpa pewangi pada kulit yang masih setengah kering. Ini akan mengunci kelembapan kulit. Bagi kebanyakan orang, pelembap ringan berbahan air sudah cukup. [** Baca juga: Begini Cara untuk Mengurangi Kecanduan Terhadap Makanan Manis](#)

Pastikan produk yang Anda gunakan untuk wajah memiliki formula non-comedogenic agar pori-pori di wajah tidak tersumbat. Tak lupa, pertimbangkan untuk menggunakan produk dengan kandungan ceramides yang dapat membantu melindungi dan mempertahankan kelembapan kulit.(ilj/bbs)

Mana yang Lebih Disarankan, Sabun Cair Atau Batangan?

written by Editor | 17 November 2018



Kabar6-Mandi membersihkan tubuh dari kuman, bakteri, dan kotoran yang menempel. Sabun jenis apa yang biasa Anda pakai saat mandi, cair atau batangan? Sebenarnya, manakah yang lebih baik dari kedua jenis sabun tersebut?

Baik sabun cair maupun batangan, menurut pakar kesehatan, keduanya sama-sama bisa memberikan manfaat membersihkan kulit dari kuman dan bakteri secara efektif. Dilansir doktersehat, umumnya sabun batangan memiliki kandungan sodium hydroxide namun tidak dilengkapi dengan bahan pelembap. Alhasil, setelah menggunakan sabun batangan, kulit cenderung terasa lebih kering. Jadi sebaiknya pengguna sabun batangan adalah mereka yang memiliki kulit jenis berminyak agar tidak mudah mengalami masalah kulit kering.

Untuk sabun cair, biasanya sudah ada kandungan pelembap yang membuat kulit kita akan terasa lebih lembut, sehingga kita akan tidak mudah terkena masalah kulit kering setelah menggunakannya. Namun, bagi mereka yang memiliki masalah kulit berminyak, menggunakan sabun cair dengan pelembap tentu akan

membuat kondisi kulitnya ini akan menjadi semakin parah.

Sabun cair juga cenderung lebih higienis dan tidak mudah terjatuh ke lantai kamar mandi seperti sabun batangan. Hanya saja, menurut pakar kesehatan, sebenarnya tidak ada yang lebih baik di antara keduanya. Hal ini bergantung pada sabun mana yang sekiranya lebih nyaman untuk digunakan. [** Baca juga: Beberapa Fakta Mengejutkan Seputar Deodoran](#)

Sabun jenis apa yang nyaman untuk Anda?(ilj/bbs)

Gawat! Salah Cara Cuci Piring Justru Bisa Sebarkan Bakteri

written by Editor | 17 November 2018



Kabar6-Meskipun mencuci piring bertujuan untuk menghilangkan kotoran yang menempel, seringkali kita justru cenderung melakukan kebiasaan yang tidak benar, sehingga masih ada bakteri-bakteri berbahaya yang tertinggal.

Kebanyakan orang, seperti dikutip dari doktersehat, akan

membiarkan piring-piring terendam pada air yang kotor dengan sisa makanan, kuah, atau bahkan minyak, dengan maksud menghilangkan sisa makanan yang menempel pada peralatan makan tersebut. Padahal kebiasaan itu justru bisa membuat bakteri akan berkembang biak dengan cepat. Jadi, segera mencuci peralatan makan Anda dan jangan merendamnya dalam air.

Hal lain, terkadang kita langsung menuangkan sabun cuci pada piring. Memang, sabun akan tetap berbusa dan membersihkan piring tersebut dengan baik. Namun, hal ini justru bisa membuat zat kimia dari sabun akan lebih banyak menempel pada piring dan bisa jadi akan tercampur pada makanan yang kita tempatkan pada piring tersebut nantinya. Pastikan untuk mencairkan sabun dengan air terlebih dahulu dan barulah kita ambil dengan spons.

Selanjutnya, tidak sedikit orang akan langsung menempatkan piring atau peralatan makan lain yang basah di rak piring atau lemari. Memang, peralatan makan ini akan kering dengan sendirinya. Namun, lingkungan yang basah akan membuat bakteri berkembang dengan lebih cepat. Ada baiknya kita mengelap dengan kain bersih sebelum menyimpan piring di rak. [** Baca juga: Selain Lezat, Konsumsi Lele Miliki 5 Manfaat Kesehatan](#)

Sementara untuk spons pencuci sebaiknya diganti saat sudah berusia satu bulan untuk mencegah perkembangbiakan bakteri penyebab penyakit.(ilj/bbs)

Apa Saja Pemicu Kulit Wajah Jadi Kering?

written by Editor | 17 November 2018



Kabar6-Penyebab utama kulit wajah menjadi kering adalah hilangnya kelembapan pada bagian tersebut. Kulit wajah secara normal menyimpan sekira 20–30 persen jumlah air untuk tetap lembap.

Dalam kondisi ini, wajah akan tetap kencang, bersih, dan muda. Sebaliknya saat kelembapan pada wajah berkurang drastis secara terus menerus, kulit pun akan menjadi kering.

Kondisi lingkungan yang terlalu panas menjadi penyebab utama kekeringan pada kulit. Selain itu, faktor genetik dan umur pun ikut menjadi salah satu pemicu kulit menjadi kering. Lantas, apa saja pemicu lain yang menyebabkan kulit kering? Dikutip dari Go Dok, ini dia 5 penyebab yang dimaksud:

1. Berendam air hangat

Berendam terlalu lama dalam air hangat menjadi salah satu penyebab kulit wajah menjadi kering. Termasuk juga berendam lama di sungai atau kolam air dingin.

2. Panas

Terpapar panas secara terus menerus merupakan penyebab paling umum kulit wajah menjadi kering. Terutama jika Anda sering berada terlalu dekat dengan sumber panas, seperti tungku pembakaran dan api unggun, yang mampu mengurangi kelembapan kulit wajah.

3. Mandi air panas

Mandi dengan menggunakan air panas dalam jangka waktu yang lama dapat menjadi penyebab wajah jadi kering. Karena itulah di pagi hari Anda lebih disarankan untuk mandi dengan air dingin yang menyegarkan.

4. Terlalu sering berenang

Berlama-lama dalam kolam renang umum yang mengandung klorin dapat membuat kulit Anda cepat kering.

5. Sabun yang bersifat kasar

Jenis sabun seperti ini biasanya disarankan bagi Anda yang memiliki kulit wajah berminyak, untuk mengurangi kadar sebum di wajah. Namun jika digunakan terlalu sering dalam sehari, sabun jenis ini justru dapat menjadi penyebab wajah jadi kering. [** Baca juga: Kebiasaan Makan Sehari-hari yang Ternyata Keliru](#)

Kulit wajah yang kering biasanya juga dialami oleh penderita dermatitis atopik, alias eksema. Tak hanya itu, kulit wajah yang kering juga akan meningkat pada umur 40 tahun ke atas, atau jika Anda tinggal di lingkungan beriklim kering, dingin, panas, dengan tingkat kelembapan yang rendah.(ilj/bbs)

Hand Sanitizer & Sabun Cuci Tangan, Mana yang Lebih Sehat?

written by Editor | 17 November 2018



Kabar6-Saat ini pemakaian hand sanitizer sudah banyak dilakukan di tempat-tempat umum, bahkan di rumah. Terlebih saat Anda sedang dalam perjalanan, yang tidak mungkin mampir ke suatu tempat hanya untuk membersihkan tangan di wastafel.

Hand sanitizer sendiri dipercaya merupakan cara yang praktis untuk mencegah penyebaran kuman penyakit, tanpa repot untuk mencuci tangan. Namun benarkah penggunaan hand sanitizer ini memang efektif untuk mematikan kuman penyakit? Dilansir Grid, belum ada studi yang bisa memastikan hand sanitizer dapat mencegah penyebaran kuman penyakit atau tidak.

Namun di sisi lain, menjaga kebersihan tangan menggunakan hand sanitizer memang bisa membuat perubahan untuk kesehatan tubuh. Tapi hand sanitizer ini bukan merupakan cara yang baik untuk membersihkan kotoran. Cara yang terbaik dan aman untuk membersihkan kuman dan bakteri adalah dengan mencuci tangan menggunakan sabun dan air. [** Baca juga: Duh, Kebiasaan Makan Sendirian Picu Obesitas](#)

Jadi, mencuci tangan dengan sabun dan air harus menjadi pilihan pertama. Meskipun keduanya baik untuk membersihkan tangan, perlu diingat jika sanitizer tidak dapat digunakan sebagai pengganti sabun dan air.(ilj/bbs)