

Ini Cara Mengurangi Rasa Tidak Enak Badan saat Demam



Realitarakyat.com – Ketika demam menyerang, Anda tentu merasa tidak enak badan. Akibatnya, mau tidur atau makan pun jadi susah. Padahal, saat demam Anda butuh istirahat dan asupan gizi yang cukup guna melawan penyakit yang menyebabkan demam.

Lantas bagaimana cara yang tepat untuk membuat Anda lebih nyaman ketika demam menyerang? Jangan sampai salah pilih metode, ya! Perhatikan panduan perawatan demam berikut ini.

Kapan harus ke dokter saat demam?

Biasanya, demam sedikit saja sudah bikin tidak enak badan meski tak perlu sampai ke dokter. Biasanya Anda baru perlu periksa ke dokter bila suhu tubuh Anda mencapai 40 derajat Celsius atau bahkan lebih.

Anda juga sebaiknya menghubungi dokter jika mengalami kejang, kesulitan bernapas, nyeri tak tertahankan di bagian tubuh manapun, pembengkakan di bagian tubuh manapun, sakit ketika buang air kecil, atau hilang kesadaran (pingsan).

Cara mengatasi tidak enak badan karena demam

Selain minum obat seperti paracetamol dan ibuprofen, Anda juga bisa melakukan langkah-langkah perawatan di bawah ini agar bisa beristirahat lebih nyaman selama demam.

1. Banyak minum air

Minum air putih akan membantu Anda mengendalikan suhu tubuh agar tidak terlalu panas. Selain itu, banyak minum air bisa membuang berbagai kuman, bakteri, dan racun dari dalam tubuh. Dengan begitu, sistem kekebalan tubuh Anda pun dapat bekerja lebih keras dan fokus untuk melawan bakteri atau virus penyebab demam.

2. Pakai baju dan selimut tipis

Waktu tidak enak badan, insting Anda mungkin langsung menyuruh Anda untuk pakai baju hangat dan meringkuk di balik selimut tebal. Cara ini rupanya salah. Memakai baju dan selimut yang tebal justru akan memerangkap udara panas di dalam tubuh sehingga demam tak kunjung turun.

Jadi sebaiknya pakai baju dan selimut yang tipis dan mampu menyerap keringat. Jangan lupa atur suhu kamar supaya cukup nyaman, tak terlalu dingin. Kalau Anda menggigil, langsung minum air hangat. Jangan malah menyelimuti atau membungkus diri dengan kain tebal.

3. Mandi air hangat

Demam dan panas tinggi mungkin bikin Anda berkeringat. Karena itu, Anda bisa mandi dengan air hangat atau air suam-suam kuku. Pastikan suhu airnya tak terlalu panas atau dingin. Selain itu, mandi air hangat juga bisa membantu meredakan nyeri otot ketika demam menyerang.

4. Lebih banyak tidur

Orang sakit harus banyak tidur. Sebab saat Anda tidur, tubuh memproduksi sel-sel darah putih. Sel-sel darah putih tersebut sangat dibutuhkan oleh sistem kekebalan tubuh guna melawan virus atau bakteri penyebab demam.

Kalau Anda tidak bisa tidur saat demam, redupkan lampu kamar dan coba teknik pernapasan dalam tautan ini supaya lebih rileks.

5. Tak perlu dipijat

Ketika demam, sebenarnya Anda tak perlu dipijat untuk meredakan nyeri otot. Menurut para ahli, dipijat ketika demam justru akan memberikan stimulasi berlebihan pada badan. Padahal badan Anda sedang membutuhkan istirahat yang cukup supaya bisa melawan penyakit.

Sebenarnya obat demam yang Anda minum, misalnya paracetamol, sudah mengandung pereda nyeri. Maka Anda cukup beristirahat saja dan biarkan tubuh bekerja sendiri mengatasi demam.

6. Kompres hangat

Kompres dingin jadi pilihan banyak orang untuk menurunkan demam, padahal cara ini salah besar. Kompres dingin justru akan membuat badan menggigil dan semakin panas. Pasalnya, suhu tubuh jadi panas supaya bisa menyerang bakteri atau virus penyebab penyakit. Bila dilawan dengan kompres dingin, tubuh melihat adanya ancaman sehingga otak akan semakin meningkatkan suhu tubuh Anda.

Jadi kalau Anda memang ingin dikompres saat tidak enak badan, pakai kompres hangat saja. Kompres hangat di dahi lebih efektif untuk melancarkan peredaran darah dan mengurangi pusing atau sakit kepala. (ndi)

sumber: hellosehat