

PILEK

(Common Cold)

Pilek (common cold) adalah kondisi infeksi yang menyerang saluran pernapasan bagian atas meliputi hidung, saluran sinus, dan tenggorokan. Pilek biasanya disebabkan oleh virus. Ada sekitar 200 jenis virus yang dapat menyebabkan kondisi pilek, namun sebagian besar pilek disebabkan oleh Human rhinovirus (HRV).

Pilek secara umum merupakan kondisi infeksi yang tergolong ringan dan dapat sembuh dengan sendirinya (self-limiting disease). Namun, gejala yang menyertai biasanya dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Beberapa tanda dan gejala pilek antara lain:

- Hidung terus-menerus mengeluarkan ingus.
- Sering bersin dan batuk.
- Pernapasan tidak lancar (hidung terasa tersumbat).
- Tidak enak badan, badan terasa lelah dan nyeri otot.
- Suara serak.
- Sakit kepala.
- Demam.
- Berkurangnya daya penciuman dan pengecapan.
- Tenggorokan nyeri dan gatal.
- Seperti ada tekanan pada wajah dan telinga.
- Mata berair.
- Nyeri telinga.
- Hilangnya nafsu makan.

Cara mengatasi flu yang efektif dan mudah dilakukan di rumah:

1. Istirahat yang cukup
2. Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi
3. Mengonsumsi obat flu dan multivitamin
4. Olahraga ringan dan teratur
5. Berkumur menggunakan air garam
6. Perbanyak minum air putih
7. Membersihkan hidung dengan alat semprot khusus
8. Mengonsumsi minuman hangat
9. Menghirup uap hangat
10. Tidur dengan kepala sedikit lebih tinggi
11. Lakukan konsultasi online melalui **FitTele** pada Aplikasi **FitAja!**

Apabila dalam waktu 1-2 minggu gejala tersebut tidak membaik, maka perlu dilakukan pemeriksaan lebih lengkap oleh dokter untuk mengetahui penyebab lain terjadinya gangguan saluran pernapasan.



(Sumber: Berbagai Sumber)