



Masalah Kesehatan Akibat Udara Panas

dr. Martinus M. Leman,
DTMH, Sp.A

Adakalanya paparan terik matahari menjadi hal yang harus dihadapi. Pekerja di lapangan, petugas di jalan raya, olahragawan, aktivis alam bebas, adalah contoh yang kerap lama terpapar terik matahari. Bagi mereka, perlu diwaspadai masalah akibat panasnya udara. Sebagian besar masalah yang timbul adalah karena dehidrasi, akibat

kurangnya asupan cairan pengganti. Dalam udara panas, tubuh kehilangan cairan akibat keringat dan penguapan terus menerus. Cairan yang keluar ini juga membawa natrium dan klorida bersamanya. Berikut ini beberapa masalah yang dapat terjadi:

Heat Cramps

Ini adalah terjadinya kontraksi otot (kram), yang nyeri, dan terjadi setelah aktivitas fisik di udara panas. Umumnya terjadi setelah kegiatan selesai dan

mengenai otot besar, seperti otot betis, paha, dan otot perut.

Untuk mengatasinya, lakukan istirahat dan peregangan otot secara pasif, dan berikan cairan mengandung garam. Dapat pula diberikan makanan ringan yang mengandung garam dan cairan rehidrasi oral (oralit).

Heat Syncope

Ini adalah terjadinya kehilangan kesadaran atau pingsan, pada seseorang yang terpapar udara panas, akibat kegagalan beradaptasi. Umumnya terjadi pada orang yang tidak terbiasa terpapar panas, namun mendadak harus terpapar panas dan terik selama lebih dari 15-20 menit. Gangguan kesadaran disebabkan terjadinya gangguan perfusi ke otak, akibat menurunnya tekanan darah. Tekanan darah menurun akibat respon pembuluh darah perifer yang bervasodilatasi ketika terkena panas. Penderita akan cepat sadar kembali ketika dibaringkan terlentang. Setelah sadar, penderita perlu segera diberikan cairan untuk rehidrasi.

Heat Exhaustion

Pada kondisi ini, seseorang merasa lemas tak bertenaga, setelah terpapar udara panas beberapa lama. Penyebabnya kekurangan cairan dan elektrolit yang terjadi baik secara cepat atau perlahan, akibat keringat dan penguapan. Dalam kondisi ringan, keluhan hanya lemas, nyeri otot, sakit kepala, atau mual. Bila semakin berat dapat terjadi gelisah, *irritable*, atau penurunan kesadaran.

Untuk mengatasinya, diberikan cairan dan garam sambil beristirahat di tempat teduh. Cairan garam dapat menggunakan oralit, minuman olahraga (*sports-electrolyte drink*), atau air minum biasa sambil mengonsumsi snack yang asin.

Heat Stroke

Merupakan kondisi terberat akibat udara panas. Panas berlebihan menyebabkan berbagai organ terganggu, termasuk pusat pengatur suhu tubuh. Kegagalan organ otak, ginjal, hati dan jantung dapat menyebabkan gejala berat. Gejala berupa sakit kepala, gangguan koordinasi, penurunan kesadaran, kejang, dan makin memburuk. Gangguan dapat cepat terjadi misalnya karena olahraga berat di terik matahari, atau bertahap dan perlahan misalnya bila ada penyakit dasar dan terpapar terus menerus di udara panas. Diagnosis ditetapkan bila penderita mengalami hiperpireksia (suhu hingga 41°C) disertai penurunan kesadaran.

Penderita perlu didinginkan segera dengan percikan-percikan air pada tubuh, menempelkan es pada leher, ketiak, dan selangkangan. Dapat pula merendam di air. Asupan cairan juga segera diberikan. Penderita perlu dirawat di RS karena dapat terjadi komplikasi lambat yang muncul 24 - 48 jam kemudian, misalnya gangguan ginjal, hati, atau bahkan perdarahan. MD

INTRODUCING Neurobion® 5000 Dual Ampul



INNOVATION

IMPROVEMENT



PT Merck, Tbk memiliki komitmen untuk berinovasi dan memberikan yang terbaik untuk kebutuhan pasien. **Neurobion® 5000** Dual Ampul:

Ampul 1: Vitamin B1 100mg dan B6 100mg

Ampul 2: Vitamin B12 5000 mcg

- ✓ **Lebih stabil** dapat disimpan sampai 30° Celcius.
- ✓ **Volume lebih sedikit** meningkatkan kenyamanan pasien.
- ✓ **Kualitas yang lebih baik** tanpa bahan pengawet.

