Tips Menjaga Kesehatan ditengah Musim Hujan

Tiada hari tanpa turun hujan selama bulan November ini. Cuaca panas kemudian sore hari atau malam harinya turun hujan atau bahkan hujan bisa turun seharian dari pagi hingga malam. Pada musim hujan seperti ini, kita harus lebih menjaga kesehatan karena penyebaran penyakit lebih mudah terjadi, salah satunya penyakit flu/ batuk pilek. Berikut adalah beberapa tips yang bisa

dilakukan untuk menjaga Kesehatan dikala musim hujan:

1. Perhatikan asupan makanan

   Makanan yang bergizi seperti sayur dan buah – buahan sangat baik untuk menjaga daya tahan tubuh. Menurut pedoman gizi Kementerian Kesehatan RI, sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian, yakni 15-30 persen kebutuhan gizi. Ini dilakukan dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Selain itu, mengonsumsi probiotik juga perlu diperhatikan agar terhindar dari infeksi seperti flu dan diare. Mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung probiotik, seperti yogurt, tahu, tempe, atau sayurn fermentasi, dapat membantu menjaga usus agar sistem pencernaan tetap lancar.

2. Memperbanyak Minum Air Putih

   Minum air putih memiliki manfaat yang sangat baik. Air bermanfaat besar untuk menjaga agar fungsi tubuh Anda tetap berjalan dengan baik. Seperti contohnya adalah dengan menjaga suhu tubuh, menyalurkan nutrisi pada seluruh tubuh, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Jika fungsi tubuh sudah berjalan dengan baik, maka tubuh pun tidak mudah untuk terserang penyakit.Kita disarankan untuk mengonsumsi air putih sebanyak 8 gelas atau setara dengan 2 liter setiap harinya.

3. Rajin Olahraga

   Meskipun udara dingin dikarenakan sedang musim hujan, namun kita perlu bergerak agar tubuh tetap bugar. Olahraga bisa dilakukan didalam rumah jika sedang hujan. Latihan fisik selama 30 saja menit mampu mengaktifkan sel darah putih (leukosit). Menurut buku Guyton dan Hall, Fisiologi Kedokteran, leukosit berfungsi menyediakan pertahanan yang cepat dan kuat terhadap daerah-daerah tubuh yang mengalami peradangan.. Dalam berbagai studi juga membuktikan bahwa berolahraga dapat memperbaiki mood dan yang paling penting, olahraga juga berperan dalam menjaga daya tahan tubuh. Melakukan olahraga akan membuat tubuh menjadi lebih hangat.

4. Tidur yang cukup dan berkualitas

   Tidak sedikit orang yang saat bangun pagi namun tidak merasa bugar, sebaliknya malah merasa lelah. Itu merupakan salah satu tanda jika kualitas tidurnya tidak baik. Terlebih udara terasa lebih dingin seperti saat ini. Saat tidur, tubuh dan pikiran kita beristirahat, sehingga tidur cukup dan berkualitas tentu penting untuk menjaga tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Orang dewasa dianjurkan untuk memiliki waktu tidur per harinya adalah 7 – 9 jam. Sementara anak – anak 9 – 11 jam.

5. Mencegah terkena Flu dengan Vaksinasi

   Selain menjaga asupan makanan, berolahraga dan tidur yang cukup. Salah satu upaya terhindar dari penyakit flu adalah dengan vaksinasi influenza. Studi menunjukkan bahwa vaksin flu mengurangi risiko penyakit flu secara keseluruhan dan memperkecil kemungkinan Anda sakit parah jika memang terinfeksi. CDC merekomendasikan bahwa setiap orang di atas usia 6 bulan mendapatkan vaksinasi influenza. Terkena flu memang tidak nyaman karena membuat kepala terasa berat, badan mengigil dan lendir yang keluar dari hidung terus menerus, terlebih saat memiliki segudang aktivitas.

Sumber: dari berbagai sumber