

Atur Diri & Cegah Sakit



Atur Diri & Jaga Kebersihan Tubuh

Kita harus bersih secara fisik dan mental agar bisa sehat. Kita pun harus bersih secara internal dan eksternal. Empat bagian dari tubuh manusia yang harus bersih adalah; usus besar, paru-paru, ginjal dan kulit. Usus besar menyingkirkan kotoran dalam tubuh dari apa yang kita makan.

Paru-paru membawa keluar persediaan udara dalam tubuh yang kita dapat dari bernafas. Ginjal membersihkan tubuh lewat pembentukan urin, dan kulit mengeluarkan racun keluar dari tubuh dengan berkeringat melalui pori-pori tubuh.



mencuci tangan



keramas



mandi



menyikat gigi

Bagaimana kita menjaga kebersihan tubuh

Mencuci tangan adalah hal penting. Kita menggunakan tangan untuk banyak hal. Mencuci tangan dengan sabun sesampainya kita di rumah, sebelum makan dan setelah dari belakang, untuk menghilangkan bakteri sebelum masuk ke dalam tubuh.

Mensikat gigi setidaknya sehari sekali, setiap habis makan, sebelum tidur, berkumur-kumur di pagi hari dan sehabis makan. Dua baris gigi kita adalah penanda kesehatan yang penting.



gigi dan mulut harus sehat dan bersih

Kondisi gigi mempengaruhi penampilan dan meningkatkan daya tarik. Perhatikan jenis sikat gigi, cara menyikat gigi, dan pasta gigi yang digunakan.

Gunakan sikat gigi yang lembut. Untuk melindungi gigimu, benamkan sikat gigi dalam air hangat selama beberapa menit sebelum digunakan.

Gosok gigi secara vertikal satu persatu. Menggosok gigi secara horizontal akan merusak enamel atau lapisan gigimu. Cara menggosok gigi yang salah akan menyebabkan abrasi gigi..

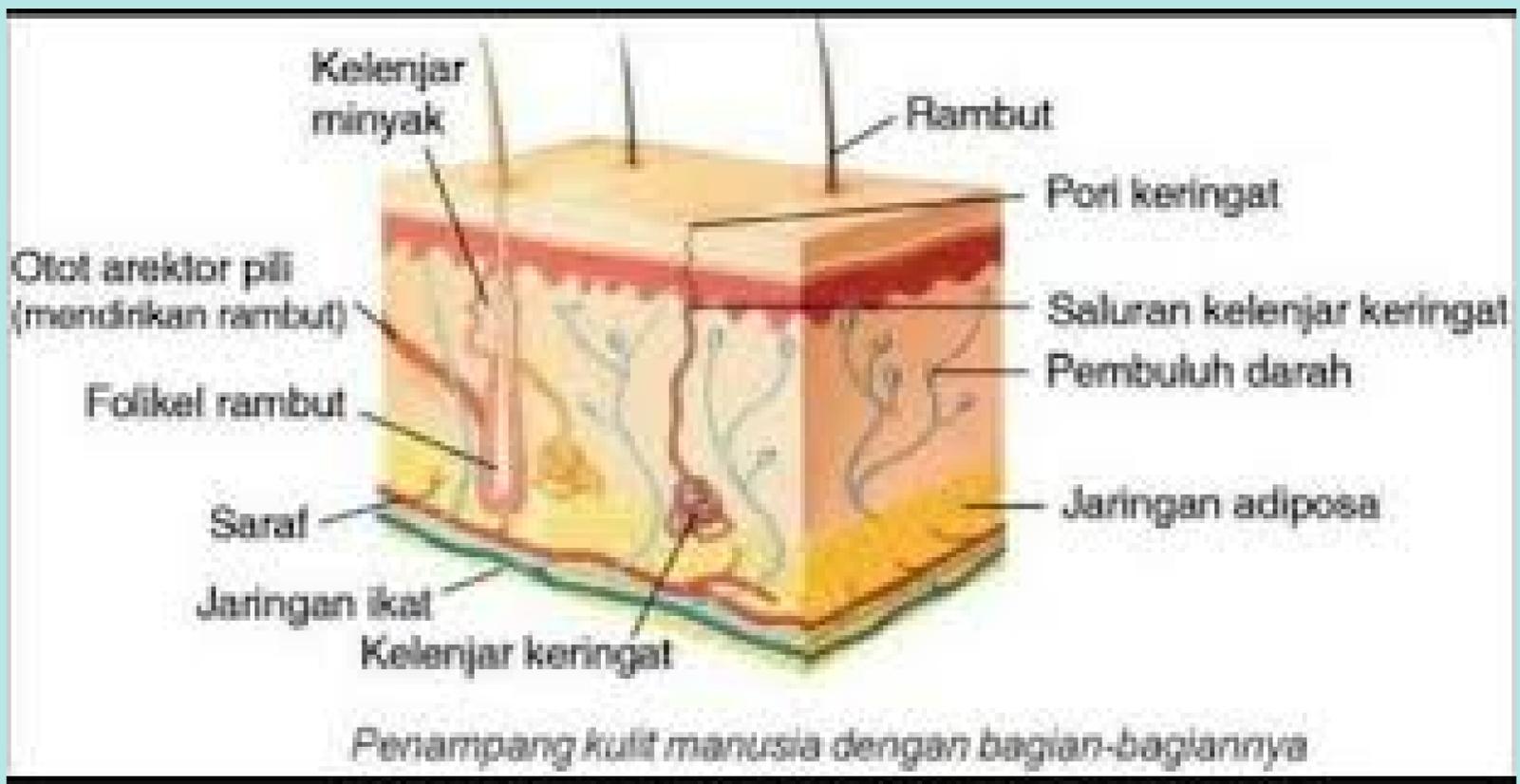
Kesalahan dalam menggosok gigi bahkan bisa merusak fungsi hati. Hal ini terjadi karena darah mengalir dari gigi ke hati. bila darah terinfeksi oleh gigi yang rusak, organ hati kita bisa berada dalam bahaya.

Usus besar yang bergerak dengan halus dan teratur menyehatkan kita. Bila ada kotoran dalam tubuh berasal dari mulut dan gigi, yang bisa saja beracun, akan muncul masalah kesehatan seperti sakit kepala, susah tidur, gangguan pencernaan, kehilangan selera, konstipasi, tukak lambung, hemorrhoids, dan bahkan kanker indung usus. Karena itu kita harus menjaga agar tubuh kita sehat dan bersih.

Tips untuk Menjaga Kebersihan Fisik :

- mandi paling tidak sehari sekali untuk membersihkan kulit dan melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh. Kulit adalah organ yang paling banyak membuang zat dari dalam tubuh. Kulit terdiri dari 96 juta pori-pori.

Banyak racun dari dalam tubuh yang dikeluarkan lewat pori-pori. Setiap hari kita berkeringat, ada sebum dan kotoran yang menumpuk di kulit setelah aktivitas sepanjang hari. Penting untuk membersihkan kulit secara teratur. Mandi adalah tindakan yang paling tepat untuk membersihkan kulit.



- Mandi air hangat sebelum tidur menguntungkan kesehatan, meredakan rasa sakit, merelaksasikan syaraf, memulihkan kelelahan, menjaga peredaran darah dan energi, dan memperbaiki tidur.

- Mencuci rambut setiap minimal 2 kali sepekan. Ini akan menjaga rambutmu sehat, dan meningkatkan semangatmu.



kuku tangan rapi dipotong

- Memotong kuku sepekan sekali. Kuku bisa menyimpan bakteri. Menjaga kebersihan kuku akan mengurangi resiko masuknya bakteri ke mulut



jangan berbagi sisir dan handuk

- Menjaga penggunaan sikat gigi, sisir, dan handuk. Setiap orang di keluarga harus memiliki sikat gigi, sisir dan handuk sendiri. Jangan berbagi keperluan ini dengan orang lain. Jagalah kebersihan sikat gigi, sisir dan handukmu dan gantilah secara teratur.



- Jaga sirkulasi udara di rumah. Mungkinkan peredaran udara di berbagai ruangan di rumahmu selama belajar, bekerja dan tidur. Udara segar akan membantumu tetap bersemangat dan menyehatkan pikiranmu. Dan udara segar juga membunuh kuman-kuman.



Jaga pencahayaan di setiap ruangan

- Sinar matahari bersinar dengan murah dan bisa membunuh bakteri. Bahkan pasien penyakit paru-paru disarankan untuk duduk mandi matahari di pagi hari karena sinar matahari bisa membunuh banyak kuman dan membersihkan rumah kita secara teratur, juga menghilangkan bau.



jaga kebersihan WC di rumahmu

- Banyak sekali kuman-kuman bisa berkembang biak disana. Siram toilet sampai benar-benar bersih.



perhatikan kebersihan dapur

- Karena semua makanan berasal dari dapur. Jaga jangan sampai daging bersentuhan dengan bahan makanan lain. Gunakan talenan yang berbeda untuk sayur dan daging atau cuci talenan setiap kali habis digunakan. Jangan lupa selalu cuci tanganmu sebelum menyiapkan makanan.

Mengenal Penyebab Penyakit



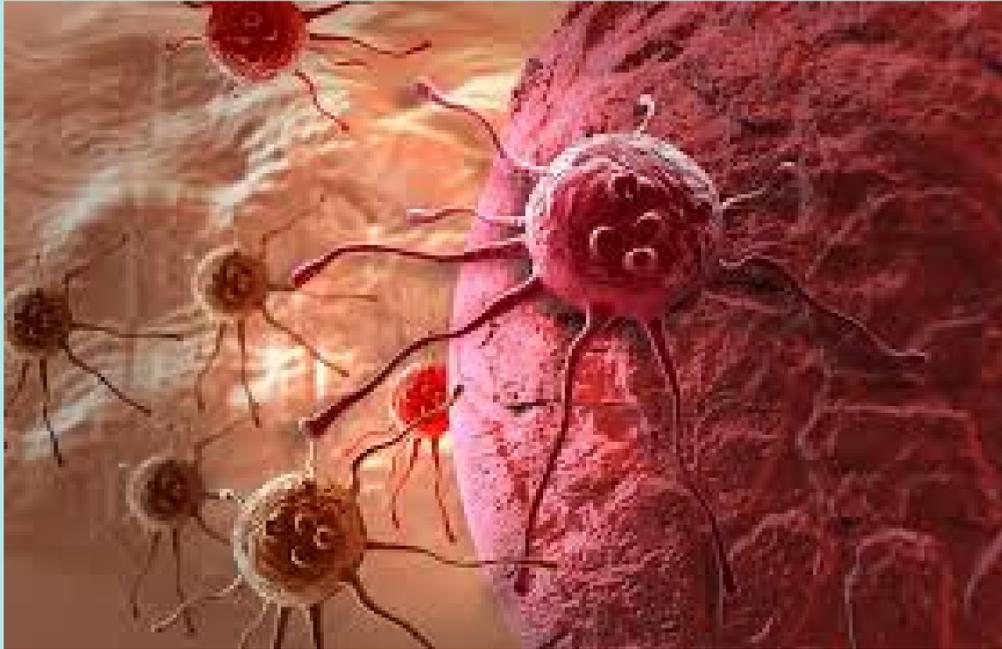
Penyakit yang disebabkan oleh bakteri serta mikroorganisme lain yang masuk ke tubuh dan berkembang biak dengan cepat dikenal sebagai penyakit menular. Penyakit itu disebut menular karena patogen, atau kuman yang menyebabkan penyakit, menular dari seseorang kepada seorang lainnya.

Pada masa yang silam sering terjadi bahwa sejumlah besar orang terjangkit penyakit serupa pada waktu yang kurang lebih sama. Gejala semacam itu, disebut epidemi. Epidemi lebih jarang terjadi pada zaman sekarang berkat metode sterilisasi.

Dengan metode sterilisasi, lingkungan dijaga dari bakteri patogen. Patogen dibasmi dari lingkungan sehingga mengurangi kemungkinan penularan penyakit.

Cara lain adalah imunisasi. Pada imunisasi, bakteri patogen yang dilemahkan dimasukkan ke dalam tubuh agar tubuh membentuk perlawanan. Jadi, saat kuman patogen yang sebenarnya masuk, tubuh telah siap melawan penyakit tersebut.

Ahli bedah kenamaan dari Inggris, Edward Jenner pada tahun 179 menemukan bahwa inokulasi dengan menggunakan suatu kuman patogen bentuk lemah dapat mengebalkan tubuh terhadap penyakit. Ia melakukan vaksinasi yang pertama dalam sejarah dengan melawan penyakit cacar.



bakteri patogen yang bisa menyebabkan penyakit

Selain itu, di banyak tempat sudah dilakukan penyehatan lingkungan, sehingga kuman dan serangga pembawa penyakit memiliki peluang yang sudah jauh berkurang untuk berbiak dan menjangkiti manusia.

Jika suatu patogen masuk ke tubuh, tubuh membuat antibodi untuk mencegah perkembangbiakan patogen itu. Namun proses itu memerlukan waktu, dan keadaan sakit mungkin berkembang sebelum dihasilkan jumlah antibodi yang cukup untuk memerangi patogen tersebut.

Apabila seseorang bepergian ke luar negeri, ia mengimunitasikan dirinya terhadap penyakit menular yang terdapat di negara yang ia tuju. Penyakit menular dapat menular dari seseorang kepada seseorang lain dengan cara yang berbeda-beda, tergantung pada jenis penyakitnya.

Beberapa penyakit masuk melalui mulut bersama makanan yang dimakan. Beberapa penyakit lainnya masuk melalui hidung bersama udara yang dihirup, sedang lainnya lagi ditularkan oleh cairan kulit atau cairan tubuh. Serangga, seperti lalat, mungkin juga memindahkan patogen dari seorang sakit ke makanan, yang kemudian menular kepada orang-orang lain.

Imunisasi Mencegah Penyakit



Jika suatu patogen masuk ke tubuh, tubuh membuat antibodi untuk mencegah perkembangbiakan patogen itu. namun proses ini memerlukan waktu, dan keadaan sakit mungkin berkembang sebelum dihasilkan jumlah antibodi yang cukup untuk memerangi patogen tersebut.

Imunisasi adalah suatu cara untuk menghasilkan antibodi melawan suatu penyakit tertentu sebelum patogen menyerang. Untuk itu, vaksin yang dibuat dari patogen mati, atau bagiannya, disuntikkan ke dalam tubuh. Tubuh menanggapi serbuan buatan ini dengan menghasilkan antibodi yang diperlukan.

Penyebab Penyebaran Penyakit



Kutu menyebarkan **tifus dan demam kambuhan**.

Nyamuk membawa radang otak, malaria dan filariasis

Tuberkolosis dan influenza menyebar di udara

Keracunan, demam dan kutu pes dibawa oleh tikus

Lalat menyebarkan **disentri, tifus, kolera** dan meracuni makanan.

Kecoak membawa **disentri dan tifus**.

Kuman **bakteri** pada tangan kotor berasal dari berbagai sumber.

Keracunan makanan



Bakteri Escherichia Coli penyebab makanan menjadi beracun

Ada kalanya makanan mengandung zat yang merugikan, seperti bakteri dan toksin alami, yang bila dimakan dapat menyebabkan sakit yang disebut keracunan makanan.

Berbagai jenis makanan, seperti daging, telur dan hasil ternak, dapat mengandung zat beracun itu. Keracunan makanan menyebabkan demam, diare serta muntah, bahkan kematian bila kasusnya berat. Maka, keracunan makanan harus ditanggapi dengan serius. Jika kalian keracunan makanan, segeralah ke dokter atau rumah sakit.

Makanan basi sering mengandung zat yang merugikan, yang menyebabkan orang yang memakannya sakit berat. Toksin peracun makanan kadang kala terdapat dalam makanan seperti telur, daging dan hasil susu yang diterima langsung dari pemroduksi, bila pengolahan bahan-bahan itu tidak dilakukan dengan seksama. Ada kalanya sekelompok orang yang memakan makanan yang sama menderita keracunan semuanya.

Cara terbaik untuk mencegah keracunan makanan ialah menyimpan makanan dengan baik agar terhindar dari jangkauan binatang pembawa penyakit dan memeriksa makanan itu sebelum makan, apakah masih segar dan tidak berbau busuk. Bila ragu-ragu, janganlah makan makanan yang mungkin telah basi, walaupun kalian lapar.

Racun pada tumbuhan dan binatang

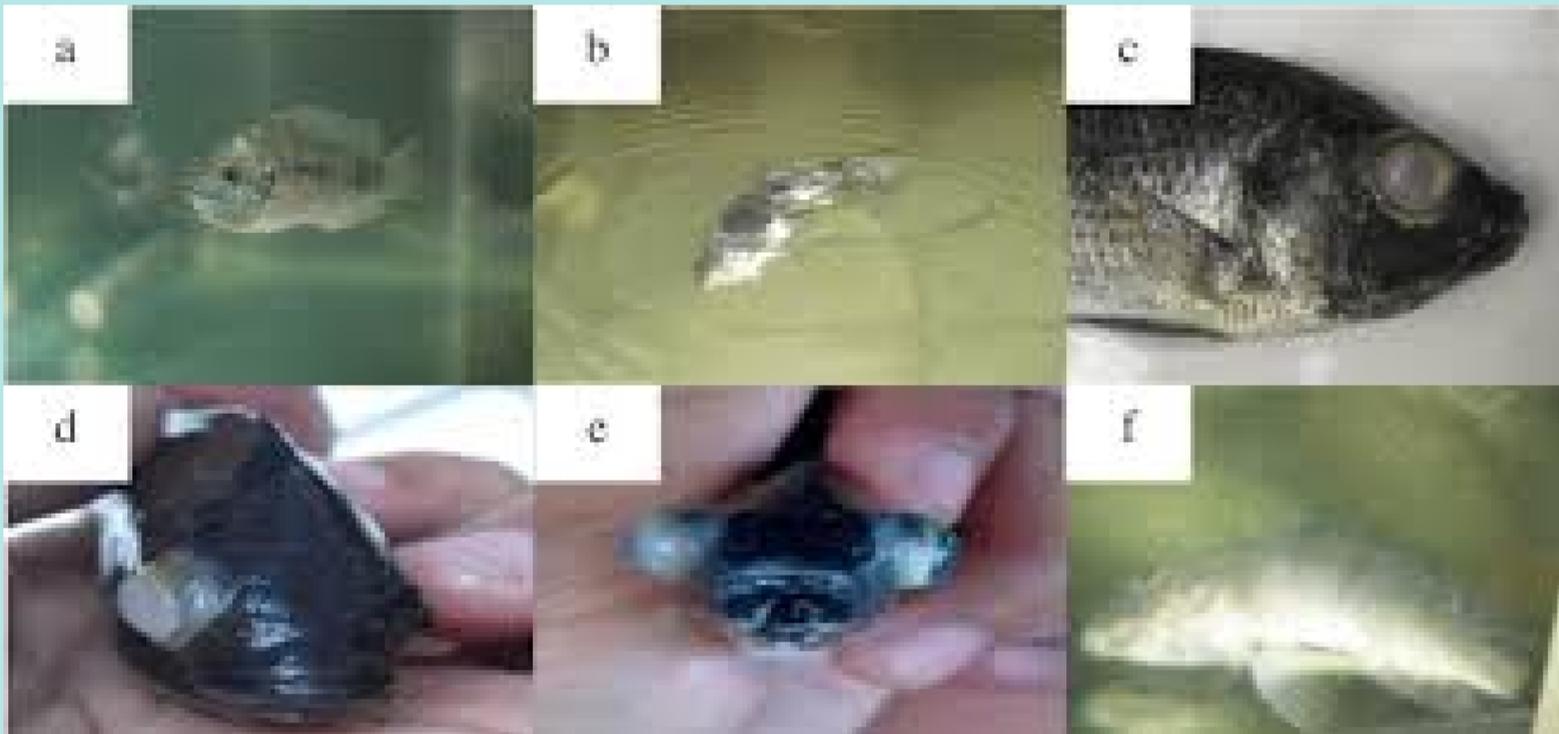


Fly Agaric, salah satu jamur yang menarik tapi beracun

Beberapa tumbuhan dan binatang, meskipun tampaknya patut dimakan, sebenarnya mengandung racun yang kuat atau mematikan. Dua diantara yang paling dikenal adalah cendawan dan ikan buntal. Jika seseorang makan cendawan dan jamur beracun tertentu, atau bagian yang keliru dari ikan buntal, ia segera akan menjadi sakit dan bahkan meninggal.

Jamur yang boleh dimakan banyak jenisnya, tetapi yang memetik haruslah orang yang mahir mengidentifikasi jamur dan cendawan. Organ-organ tertentu ikan buntal sangat beracun dan mematikan jika dimakan. Ikan buntal boleh dimakan, tetapi harus dimasak oleh juru masak yang dilatih secara khusus. Di Indonesia, jamur yang lazim dimakan dan enak adalah jamur merang.

Melindungi makanan dari bakteri



Penyakit Streptococcus pada ikan

Bakteri Grup B Streptococcus/GBS walaupun biasa ditemui pada 30% populasi manusia dewasa dan tidak banyak berpengaruh, namun GBS dapat menyebabkan infeksi invasif yang parah terutama pada bayi baru lahir, orang lanjut usia, dan orang dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah

Makanan menjadi tempat hidup yang baik untuk bakteri. Bakteri dapat berasal dari udara, tangan orang yang menyiapkan makanan, atau dari makanan yang membusuk.

Bila hinggap pada makanan, bakteri segera mulai berbiak, dan orang yang memakan makanan tercemar itu mungkin akan keracunan. Namun karena protein menghasilkan bau dan rasa yang amat tidak sedap bila dihinggap bakteri, daging yang membusuk karena dihinggap bakteri mudah diketahui.

Ikan dan kerang mentah merupakan tempat perbiakan yang sangat baik untuk bakteri. Sekali hinggap pada makanan, bakteri akan menggunakannya untuk dirinya sendiri serta mengeluarkan zat buangan. Proses ini disebut pembusukan.

Ketika makanan membusuk, bakteri biasanya menghasilkan zat yang meracuni tubuh manusia. Untuk mencegah membusuknya makanan, hal yang paling penting ialah mencegah hinggapnya bakteri.

Mencegah Bakteri Berkembang Biak

Menjaga makanan tetap dingin dan kering adalah cara yang baik juga, karena bakteri sukar berbiak pada suhu rendah, dan lingkungan yang kering. Karena itulah makanan tahan lebih lama dalam lemari es.

Makanan cenderung lebih cepat membusuk pada musim panas, saat cuaca panas dan lembab. Akan tetapi makanan yang diasinkan atau dikeringkan pada sinar matahari tetap baik dimakan untuk jangka waktu lama.

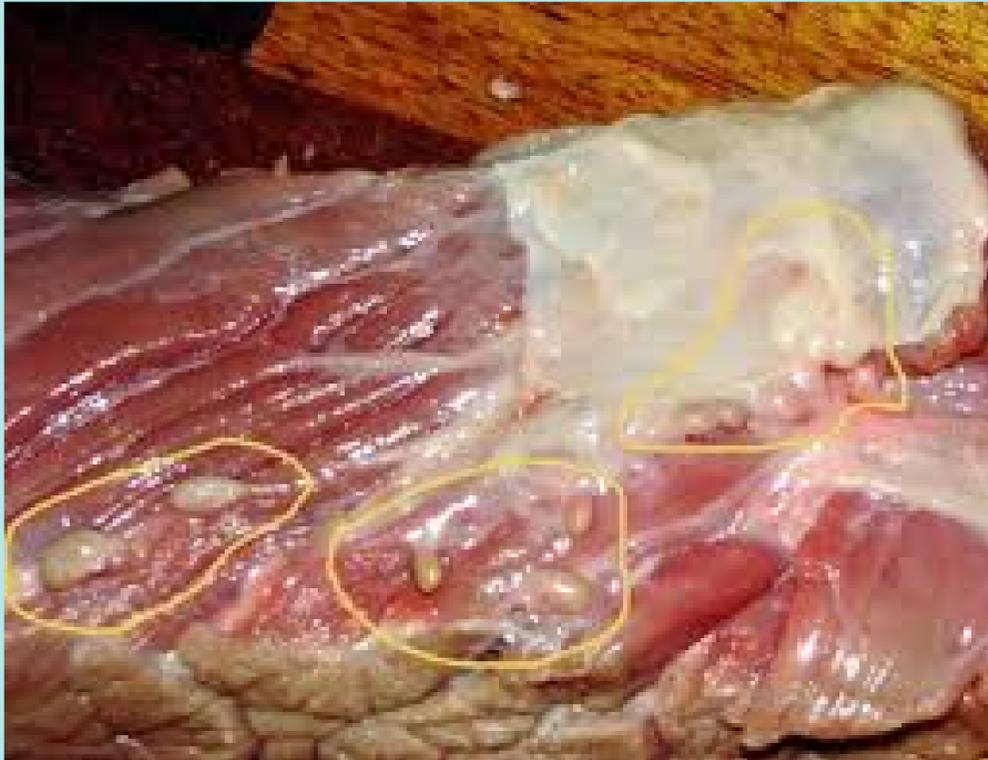
Kadang kala, pada waktu makanan diproses, ditambahkan zat-zat yang dapat merugikan bagi segolongan orang. Zat aditif atau bahan makanan tambahan ini sering meliputi pengawet, pewarna dan penyedap. Zat aditif tidak seketika membuat seseorang sakit, kecuali kalau ia mempunyai alergi terhadapnya.

Namun jika seseorang makan terlalu banyak makanan yang mengandung zat aditif selama jangka waktu yang panjang, zat itu akan kian bertimbun di dalam tubuhnya dan dapat mencapai tingkat beracun.

Zat aditif selayaknya tidak digunakan dalam memproses atau mengolah makanan, tetapi pada kenyataannya kerap kali digunakan. Tidak semua zat aditif berbahaya, tetapi makanan yang mengandung banyak zat aditif sebaiknya dihindari.

Belakangan ini di beberapa negara terdapat gerakan untuk menghentikan penggunaan zat aditif. Akibatnya, kadang kala zat aditif diganti dengan garam dan gula dalam jumlah yang besar. Namun, terlalu banyak garam atau gula dalam makanan dapat menimbulkan masalah lain lagi untuk kesehatan.

Parasit Pada Daging, Ikan, Kepiting dan Kerang



kista berisi larva cacing pita pada daging

Beberapa parasit masuk ke tubuh binatang dan berkembang biak di dalam inang / tubuh binatang itu. selanjutnya parasit tadi masuk ke tubuh manusia yang memakan daging binatang yang dihinggapinya parasit tersebut.

Parasit semacam ini sering terdapat pada babi, sapi dan ayam, serta kerang, kepiting, ikan sungai dan ikan empang.

Namun parasit tak dapat bertumbuh kalau tidak mendapat binatang inang yang cocok. Bil akita memakan daging atau bagian dari tubuh binatang-binatang ini, sungguh berbahaya bila daging itu tidak dimasak matang-matang.

Beberapa penyakit yang disebabkan oleh parasit lebih sering ditemukan di daerah-daerah tertentu, karena di daerah tersebut binatang pembawa parasit banyak ditemukan dan dagingnya biasa dimakan oleh penduduk setempat.

Parasit dan penyakit kulit



infeksi ring worm pada kulit

Kadang kala organisme kecil yang disebut jamur masuk ke kulit dan menimbulkan penyakit seperti radang, kadas dan gatal pada kelangkang. Meskipun tidak mengancam kehidupan, penyakit ini dapat menimbulkan gatal yang nyeri dan menjadikan si penderita merasa tidak nyaman. Penyakit ini juga sulit diberantas.

Ada orang yang secara alami rentan terhadap penyakit ini, ada pula yang dapat menjadi rentan terhadap penyakit kulit jika makan makanan yang tidak sesuai. Kondisi yang lembab dan panas menyebabkan orang mudah terserang penyakit jamur.

Apabila bakteri masuk ke kulit, bisul dan jerawat mungkin timbul dan muncul ke permukaan kulit. Bila bakteri masuk ke tubuh, sel darah putih berkumpul guna memerangi bakteri itu serta mencegah penyebaran infeksi. Itulah yang menyebabkan nanah. Nanah mengandung sel darah putih.