

Persiapan Agar Mudik Sehat dan Nyaman

BULAN Ramadan sudah berjalan 2 minggu, sebagian masyarakat sudah mulai bersiap-siap menyambut tradisi Lebaran. Mudik ke kampung halaman bertemu dengan sanak saudara menjadi ritual tahunan yang tidak ingin dilewatkan. Aneka makanan tradisi keluarga disajikan untuk melengkapi kebersamaan.

Namun di balik kegembiraan Lebaran, kadang terjadi berbagai gangguan kesehatan yang membuat acara menjadi kacau. Padahal biasanya dokter praktik dan apotek tutup.

Selama gangguannya ringan, dapat diatasi dengan obat-obat tanpa resep yang bisa disimpan dalam persediaan. Jika penyakitnya berat tentu harus diperiksakan ke dokter atau rumah sakit.

Obat-obat apa yang perlu disiapkan selama proses lebaran supaya Lebaran kita sehat dan nyaman?

Penyakit Kronis

Penyakit kronis adalah penyakit yang berjangka lama dan umumnya membutuhkan penggunaan obat jangka panjang secara rutin, seperti hipertensi, diabetes, asma, nyeri sendi, epilepsy, dll. Buat Anda yang menderita penyakit ini jangan lupa membawa obat-obat pribadinya. Periksa dulu persediaan obat Anda, apakah masih tersedia cukup sampai liburan lebaran dan beberapa hari setelahnya. Jika dirasa akan habis, sampaikan ke dokter saat kontrol untuk mendapatkan resepnya sebelum libur lebaran. Khusus untuk penderita asma, jangan lupa membawa obat inhaler pelega nafasnya, karena suasana mudik yang padat dan melelahkan bisa saja menjadi pemicu kekambuhan asma.

TIPS BAWA OBAT

BERIKUT ini tips membawa obat dalam perjalanan

- Siapkan dompet atau kotak khusus untuk obat-obatan.
- Letakkan di tempat yang mudah dicari, tetapi cukup aman dari jangkauan anak-anak
- Letakkan di tempat yang teduh, jangan terkena panas langsung dari matahari atau mesin kendaraan.
- Jika perlu, untuk masing-masing obat dimasukkan dalam kantong sendiri dan diberi tulisan identitas obat dan untuk obat apa.

Demikian beberapa obat yang perlu disiapkan selama libur lebaran.. Semoga Lebaran Anda tetap nyaman tanpa gangguan. Selamat Idul Fitri, mohon maaf lahir dan batin. (*)



Prof. Dr. Zulies Dawati, Apt.
PIOGAMA Fakultas Farmasi UGM

Penyakit Ringan

Beberapa gangguan kesehatan ringan bisa juga terjadi selama mudik lebaran, karena itu ada baiknya juga membawa perbekalan obat-obatan yang mungkin diperlukan.

1. Pereda nyeri (analgesik)

Selama mudik atau libur lebaran, sangat mungkin terjadi gangguan nyeri, entah sakit kepala, sakit gigi, nyeri haid, atau terluka karena jatuh

atau kecelakaan ringan. Obat-obat yang perlu disediakan adalah obat pereda nyeri yang dapat dibeli bebas di apotek atau toko obat, yaitu yang berisi parasetamol atau ibuprofen. Merik yang tersedia bermacam-macam, silakan pilih berdasarkan selera dan ukuran kantong anda. Pada dasarnya selama isinya dan dosisinya sama, kemanjurannya sama. Obat parasetamol dan ibuprofen dapat juga digunakan untuk penurunan panas pada saat terjadi demam. Obat ini bisa digunakan untuk berbagai jenis nyeri ringan.

2. Obat diare

Diare termasuk gangguan yang sering dijumpai menjelang atau pada saat Lebaran, yang biasanya disebabkan karena paparan makanan yang kurang higienis, baik dalam perjalanan mudik atau pada saat Lebaran. Diare ditandai dengan peningkatan frekuensi buang air besar (BAB) disertai konsistensi tinja yang cair, sehingga dapat menyebabkan dehidrasi (kekurangan cairan) dan kekurangan nutrisi.

Jika terjadi dehidrasi yang berat, perlu waspada karena dapat berakibat pada kematian. Dehidrasi berat dapat dilihat dari tanda-tandanya antara lain: penderita terlihat sangat mengantuk/diam saja, atau bahkan tidak sadar, matanya cekung, tidak bisa minum atau minum sangat sedikit, jika dicubit, kembalinya kulit ke keadaan normal sangat lambat (lebih dari 2 detik). Kalau seperti ini tentu harus dibawa ke UGD dan mendapat terapi cairan secepatnya menggunakan infus.

Sebagian besar diare adalah disebabkan karena virus dan dapat sembuh dengan sendirinya. Untuk membedakan antara diare karena virus dengan diare karena bakteri secara sederhana dapat dilihat dari ada/tidaknya darah pada feses/tinja. Jika tinja diare mengandung darah, mungkin disebabkan karena bakteri, dan segeralah konsultasikan ke dokter untuk mendapatkan penanganan



yang tepat. Untuk diare yg tidak berdarah, obat yang dapat disiapkan untuk diare adalah Oralit dan selcitan Zinc.

Oralit tersedia dalam beberapa merk juga, dan ada yang menyediakan dalam berbagai rasa yang enak. Pilihlah sesuai selera. Oralit berfungsi untuk mengembalikan cairan dan elektrolit yang terbuang akibat diare. Jangan lupa gunakan suplemen Zinc untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap virus. Suplemen Zinc tersedia dalam bentuk sirup untuk anak-anak, dan tablet untuk dewasa. Gunakan sampai 2 minggu sejak pertama diare. Jangan lupa perbanyak minum untuk menghindari dehidrasi.

3. Obat mabuk jalan

Banyak orang yang sensitif terhadap gerakan dalam perjalanan sehingga mengalami mabuk jalan. Beberapa orang bisa mengalami mabuk perjalanan jika menumpang mobil, bus, kapal, atau pesawat udara. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mencegah mabuk jalan antara lain adalah naik kendaraan di depan dengan pandangan lurus ke depan, jangan membaca di kendaraan, menghindari bau-bauan yang memuciu mual. Namun jika hal-hal tersebut tidak bisa membantu, Anda butuh obat mabuk jalan.

Obat mabuk jalan yang tersedia di pasaran adalah golongan anti-histamin. Merik yang tersedia tidak begitu banyak. Obat ini bisa mencegah mual, muntah, dan pusing akibat

mabuk jalan. Antihistamin yang sering dipakai adalah dimenhidrinat (ada dalam berbagai merk). Obat sebaiknya diminum sebelum perjalanan dimulai. Obat ini menyebabkan mengantuk sehingga mungkin menjadi lebih nyaman karena bisa beristirahat dalam perjalanan. Ada penelitian yang melaporkan bahwa jahe bisa mengurangi mabuk jalan, jadi bisa juga dicoba minum wedang jahe atau mengulum permen jahe, walaupun mungkin hasilnya akan bervariasi antar orang.

4. Obat maag/lambung

Keasyikan makan makanan tertentu apalagi yang asam dan pedas pada saat Lebaran dapat juga menyebabkan sakit maag kambuh. Maag bisa terjadi jika terjadi peningkatan produksi asam lambung. Asam lambung yang meningkat bisa menyebabkan perih di lambung. Jika gangguannya masih ringan, maka dapat digunakan obat-obat yang bisa menetralkan asam lambung atau mengurangi produksi asam lambung. Beberapa obat yang sering digunakan untuk menetralkan asam lambung dan mengurangi produksi asam lambung antara lain adalah golongan antiacid dan anti histamin H2.

Obat anti asam umumnya berisi Al hidroksida dan Mg hidroksida, ada juga yang berisi CaCO3 yang bersifat basa, dengan tujuan menetralkan keasaman lambung. Obatnya itu yang berupa suspensi (cairan) dan ada yang berupa tablet kunyah.

Untuk obat bentuk suspensi, jangan lupa kocok dahulu sebelum diminum supaya homogen. Untuk tablet kunyah, kunyah hingga halus sebelum ditelan agar efeknya lebih cepat. Sebaiknya tidak dipakai lebih dari 2 minggu, jika nyeri masih berlanjut, periksakan ke dokter. Antasid umumnya cukup poten untuk gangguan lambung yang masih ringan.

Jika antacid kurang manjur, bisa dikombinasi dengan obat yang bisa menghentikan produksi asam lambung yaitu golongan antihistamin H2, seperti simetidin dan ranitidin. Obat ini biasanya digunakan sebelum tidur dan sebelum makan. Jika nyeri berlanjut, periksakan ke dokter.

5. Obat anti alergi

Alergi bisa kambuh secara tiba-tiba, entah karena makanan atau lingkungan. Pada suasana lebaran yang biasanya berbeda dari biasanya, mungkin saja kita terkena paparan pemicu alergi sehingga alergi kambuh. Untuk alergi ringan seperti gatal-gatal atau ruam, dapat digunakan obat anti histamin yang dioleskan atau diminum. Obat yang bisa disediakan antara lain adalah CTM, cetirizine atau loratadine. Dua obat terakhir dapat dibeli di Apotek dengan resep dokter.

6. Obat anti lain

Obat-obat lain yang perlu disiapkan antara lain minyak gosok, obat oles (sesuai dengan kebiasaan masing-masing), plester penutup luka, dan obat antiseptik untuk luka. (*)