

Mengatasi Heat Strain Selama Berpuasa



Ramadhan tinggal menghitung hari. Kaum muslimin di seluruh dunia tengah bersiap-siap menghadapi Bulan suci yang di Indonesia disebut juga sebagai bulan Puasa, karena pada bulan tersebut umat Islam diwajibkan untuk menjalankan ibadah puasa satu bulan penuh.

Di bulan Ramadhan, umat Islam tetap menjalankan aktivitas sehari-hari sambil berpuasa seperti pergi ke kantor, sebagian lain bekerja dilapangan, ada juga yang bekerja dari rumah, memasak, dan aktivitas lain yang biasa dikerjakan sehari-hari. Selama beraktivitas terutama Anda yang bekerja di ruang terbuka dimana Anda berpotensi terpajan suhu udara lingkungan yang tinggi, Anda berpotensi mengalami gangguan akibat tubuh kehilangan banyak cairan terutama melalui kulit dan saluran pernafasan.

Gangguan kesehatan akibat pajanan udara panas ini dikenal dengan heat strain. Heat strain memiliki banyak tingkatan dari yang paling rendah atau dehidrasi ringan (ditandai dengan gejala rasa haus;

bintik kecil merah yang melepuh dan disertai rasa gatal; pada tingkat yang sedikit lebih berat akan muncul kram otot, sakit kepala dan lemas) hingga yang fatal yang dapat menyebabkan kehilangan nyawa yaitu heat stroke (gejalanya Kulit kering dan pucat; mual dan muntah; kulit memerah dan panas; kejang-kejang; suhu badan tinggi > 40oC).

Nah, bagi Anda yang akan menjalankan ibadah puasa dibulan Ramadhan nanti dan akan tetap bekerja, penting untuk memperhatikan beberapa hal berikut:

- Istirahat yang cukup agar tubuh punya kesempatan untuk meremajakan kebugaran tubuh Anda.
- Sebisa mungkin hindari minum kopi, karena kopi memiliki efek diuretik yang akan meningkatkan produksi urin.
- Minum air setidaknya 8 gelas diantara waktu iftar (bukap puasa) hingga waktu sahur berakhir. Jika kekurangan cairan tubuh, di siang hari akan sangat mudah Anda mengalami disorientasi atau linglung dan kesulitan berkonsentrasi.
- Bagi Ibu hamil dan menyusui, kondisinya cukup berat terutama di trimester pertama kehamilan. Oleh karenanya jika ingin tetap berpuasa pastikan Anda tidak memiliki komplikasi selama kehamilan, hindari stress dan istirahat yang cukup.
- Bagi yang memiliki penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, penyakit tiroid, PCOS dan komplikasi hormonal lain biasanya harus rutin minum obat. Mintalah saran dokter yang merawat Anda.
- Jika memungkinkan kurangi kegiatan di luar ruangan dimana suhu udara cukup tinggi dapat meningkatkan produksi keringat. Jika tidak bisa dihindari, gunakan pelindung, pakaian yang menyerap keringat dan berwarna terang.

Selamat menjalankan ibadah puasa.