

Hindari Radang Tenggorokan Akut

KETIKA tenggorokan sedang tidak enak atau meradang, makanan apa pun jadi terasa kurang nikmat ketika ditelan. Meskipun sepele, radang di tenggorokan rasanya cukup mengganggu.

Radang tenggorokan biasanya disebut dengan faringitis, yakni terjadinya peradangan pada bagian belakang tenggorokan (faring). Salah satu tandanya, rasa sakit atau tidak nyaman pada saat menelan. Ada dua jenis faringitis, akut dan kronis. Akut apabila terjadinya kurang dari tiga minggu, sedangkan kronis lebih dari tiga minggu. Akut bisa berubah menjadi kronis. Hal itu terjadi apabila terlambat dalam penanganannya dan berulang-ulang, serta memiliki gejala lebih parah daripada radang tenggorokan akut.

"Problemnya sama, nyeri tenggorokan, susah menelan, serak, bahkan sampai demam. Tapi kalau kronis lebih parah lagi. Jangankan sulit menelan makanan, meneguk air saja terasa sakit. Ini karena ada pembesaran kelenjar getah bening, sehingga tenggorokan

perih dan berbau," jelas dr Puspita Wijayanti dari Klinik Bedah dan Rawat Luka Dijah Suprobo Brebes.

Apa saja yang bisa menyebabkan radang tenggorokan? Ada yang disebabkan infeksi seperti virus dan bakteri, ada juga yang noninfeksi seperti alergi ataupun iritasi. Yang paling umum disebabkan oleh virus, terutama virus influenza. Jadi, Anda perlu berhati-hati dengan paparan pilek dan flu dari orang yang dekat dengan Anda, seperti rekan kerja atau orang yang tinggal serumah. Apalagi kalau kondisi badan dalam keadaan kurang fit. "Radang yang disebabkan virus bisa sembuh dengan sendirinya bila imun kita bagus, jadi tidak perlu antibiotik karena bersifat bisa pulih kembali," tutur Puspita.

Selain virus, bakteri juga bisa menyebabkan radang tenggorokan

meskipun tidak sesering virus. Namun dampaknya lebih tidak enak bila dibandingkan dengan virus. Infeksi bakteri yang paling sering disebabkan streptokokus grup A. Yang mana bila Anda terjangkit, Anda memerlukan bantuan dokter untuk memberikan resep antibiotik yang sesuai, bila tidak ingin terjadi komplikasi pada katup jantung.

Banyak Faktor

Bagaimana dengan alergi? Alergi merupakan raksi hipersensitif. Bisa disebabkan banyak hal seperti makanan, minuman, debu, bulu binatang, dan serbuk sari. Semua hal yang bisa memicu alergi tersebut disebut alergen, yang mana jika masuk ke dalam tubuh penderita alergi, akan timbul reaksi tubuh seperti gatal, bersin-bersin, batuk, dan radang tenggorokan. Adapun iritasi bisa timbul karena banyak faktor. Seperti makanan, lingkungan, cuaca, dan paparan asap rokok. Iritasi akibat makanan merupakan biang keladi radang tenggorokan yang sering terjadi.

Ya, makanan yang kita konsumsi sehari-hari bisa menyebabkan alergi dan iritasi pada tenggorokan. Makanan yang terlalu pedas, terlalu asam, bergetah, terlalu panas atau terlalu dingin, bisa memicu radang tenggorokan. Minyak goreng, terutama yang telah digunakan sampai berulang-ulang, bisa memicu radang tenggorokan. Anda boleh waspada terhadap makanan yang menjadi tersangka seperti gorengan, gula atau pemanis buatan, serta makanan yang mengandung penyedap rasa dan bahan pengawet. Ini karena zat yang terkandung di dalamnya mudah mengiritasi tenggorokan. Jadi, bila ada guyonan sarkas yang mengatakan jangan terlalu banyak makan micin", memang benar adanya, karena efeknya untuk tenggorokan tidaklah menyenangkan.

Lalu, bagaimana dengan cuaca? Suhu panas biasanya menimbulkan banyak polusi udara dan meningkatkan debu. Debu jalanan yang mengandung

virus atau bakteri jika masuk ke dalam tenggorokan bisa membuat meradang. Selain polusi dari jalanan, polusi dari pabrik atau lingkungan industri juga berpengaruh. Para pekerja pabrik atau orang yang tinggal di lingkungan industri biasanya sering mengalami radang tenggorokan. Suhu dingin pun bisa menyebabkan radang tenggorokan. Kita jadi mudah terserang virus influenza.

Secara umum, jika terjadi radang tenggorokan akan terasa tidak nyaman pada tenggorokan, sulit menelan, suara serak, demam, dan terkadang lemas. Gejala-gejala tersebut merupakan ciri bila disebabkan virus. Namun jika disebabkan bakteri, biasanya disertai gejala

tonsil dan kelenjar leher membengkak, ada bercak putih di belakang tenggorokan, panas tinggi hingga menggigil.

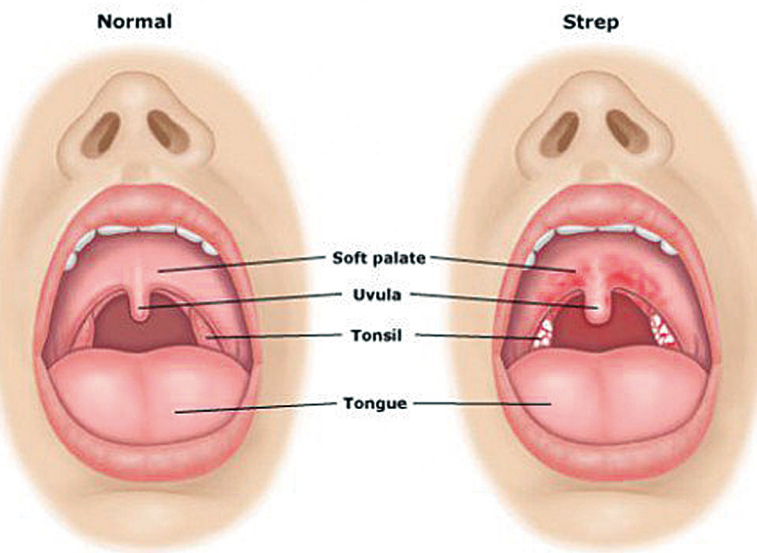
Cara Mengobati

Dalam menangani radang tenggorokan, dokter harus tahu penyebabnya. Bila karena virus, pasien harus istirahat dan konsumsi vitamin C. Multivitamin seperti vitamin C dan B kompleks, bisa memulihkan daya tahan tubuh. Obat kumur juga bisa membantu meringankan gejala radang tenggorokan. "Tubuh memerlukan tujuh sampai 10 hari untuk membangun antibodi dan menghancurkan virus," ujar Puspita.

Sementara bila penyebabnya bakteri, dokter biasanya melakukan swap

(swap) pada tenggorokan untuk dikultur. Hasilnya akan menunjukkan jenis kuman, dan dokter bisa memberikan antibiotik yang tepat. Untuk kasus alergi, tentu saja tidak dapat disembuhkan. Cara paling tepat tentu dengan menghindari pencetus dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Untuk mencegah datangnya radang tenggorokan, Anda bisa memakai masker bila ke luar rumah, terutama pada saat cuaca ekstrim seperti sekarang. Hindari makanan yang terlalu panas dan berminyak, dan jangan lupa makan dan tidur secara teratur. Konsumsi vitamin secara teratur bisa membantu imunitas tubuh tetap terjaga. (Irma Mutiara Manggia-58)



WWW.IKAPSTA.COM



Ciptakan Kenyamanan dengan Tempat yang Tepat



Kali pertama yang menarik perhatian tamu undangan saat akan datang ke sebuah pesta adalah tempat. Bagaimana pun, sebuah tempat akan mencerminkan ekspektasi tamu undangan terhadap komponen pesta yang lain.

Oleh Dhaneswari Tiara

Adi Siswawidjono, pemilik Sisingamangaraja Guest House yang berada di Jalan Sisingamangaraja No 4 Semarang ini menyarankan untuk menyesuaikan dengan budget. "Sesuaikan konsep venue dengan budget. Karena venue besar belum tentu sesuai dengan suasana dan konsep yang diinginkan," saran Adi yang sudah mengelola Sisingamangaraja sejak 2013 ini.

Venue pesta yang mengusung konsep eksklusif dengan taman dan kolam renang ini biasa digunakan untuk wedding tradisional dan siraman. "Kami memiliki kapasitas 25 kamar yang terdiri atas kamar standard,

deluxe, grand deluxe, dan suite. Venue kami biasa digunakan untuk wedding tradisional dengan kapasitas 300 pax, siraman, pengajian, dan midodareni," ujar Adi.

Maudy Wibowo, pemilik Palace Fine Cuisine & Ballroom yang berdiri sejak 2005 di Jalan MH Thamrin 5 Semarang ini turut membocorkan kiat menentukan tempat pesta. "Pilihlah lokasi venue yang berada di tengah kota agar mudah dijangkau oleh tamu undangan. Pastikan kualitas dan kuantitas makanan. Selanjutnya, pilih venue dengan lahan parkir luas dan menjamin kebersihan gedung," saran Maudy.

Venue yang memiliki fasilitas restoran, ballroom, empat meeting room bersekar dan outside catering ini menjamin mampu menciptakan kenyamanan bagi tamu undangan. "Kami memiliki variasi makanan tradisional dan modern chinese cuisine yang dikepalai oleh master chef dari China. Venue kami juga memiliki ballroom megah, lahan parkir luas, kualitas makanan prima, kebersihan gedung terjamin, dan terletak di pusat kota," ungkap Maudy.

Keamanan Terjamin

Sementara Yessica dan Felita perwakilan dari Rossa V yang berada di Jalan Kalimasada Raya Desa Lerop Ungaran ini menyarankan untuk memilih fasilitas yang ditawarkan. "Tanyakan fasilitas yang ditawarkan dan partner vendor yang direkomendasikan. Lalu sesuaikan konsep dengan budget. Jika sudah sesuai, segeralah lingkarkan tanggal. Yang terpenting adalah jangan sungkan bertanya dan berdiskusi dengan vendor," jelas Yessita dan Felita saling bersahutan.

Venue yang berdiri sejak 2015 ini menawarkan fasilitas chapel (indoor), rooftop (outdoor), cafe (Red Rose Cafe), dan kolam renang. Rossa V juga menyediakan lima kamar dengan tema berbeda. Selain digunakan untuk acara wedding, venue ini pun sering dijadikan lokasi prewedding dan berbagai kegiatan lain.

Patra Hotel & Convention Semarang yang diwakili oleh Christ Tonny W ini pun ikut serta membagikan tips menentukan tempat pesta. "Pastikan kemudahan dalam pemesanan venue, catering, keamanan parkir, dan keindahan venue," saran Christ.

Venue yang terletak di Jalan



Royal Dome

Sisingamangaraja Semarang ini menawarkan Grand Rama Sinta ballroom dengan kapasitas 2.500 orang dan Poncowati Hall yang mampu menampung 1.200 orang. "Gedung kami berlokasi di lantai satu, sehingga tamu tak perlu mengantre menggunakan lift dan semua gedung memiliki fasilitas bintang empat. Serta kami memiliki area parkir yang luas," jelas Christ.

Aldo Ivan Setiawan, perwakilan Royal Dome Ballroom dan Poolside yang berada di Perum Royal Family Resident Jalan Marina Raya, Puri Anjasmoro Semarang ini turut

menyarankan untuk mementingkan keamanan dalam memilih venue. "Pilih yang keamanan terjamin. Gedung tak hanya berkesan mewah, namun juga memiliki lokasi strategis dan lahan parkir luas," saran Aldo.

Royal Dome menyediakan fasilitas ballroom (indoor) dan poolside (outdoor). Venue yang mengusung konsep Klasik Romawi Eropa juga menjadi one stop life style modern multifungsi dengan fasilitas fitness center, aerobic, billiard, table tennis, kids room, functional room, swimming pool, dan garden yang disediakan untuk berbagai acara. (58)



Palace Fine Cuisine & Ballroom



Patra Hotel & Convention Semarang



Sisingamangaraja Guest House