**MENGATASI DEMAM PADA ANAK**



Anak usia 0 sampai 12 tahun relatif rentan terhadap berbagai jenis gangguan kesehatan. Hal ini disebabkan sistem tubuh mereka masih dalam tahap perkembangan dan penyesuaian terhadap lingkungan. Salah satu gangguan yang sering timbul adalah demam. Yaitu naiknya suhu tubuh anak di atas suhu normal, yang biasanya disebabkan oleh infeksi bakteri maupun virus.

Sebelum membawa anak ke dokter, orangtua bisa mencoba beberapa cara berikut untuk menurunkan panas:

1. Berikan cairan elektrolit sebanyak dan sesering mungkin. Cairan elektrolit ini bisa berupa minuman manis, kuah sup, jus buah, dan bahkan air gula. Ketika suhu badan tinggi, penambahan jumlah cairan akan membantu menurunkannya. Kenapa harus cairan elektrolit? Karena cairan elektrolit lebih mudah diserap tubuh.
2. Biarkan anak memakai pakaian yang mudah menyerap panas dan keringat, biasanya dari bahan katun. Jangan lalai untuk mengganti pakaian ketika sudah basah oleh keringat supaya anak tidak masuk angin.
3. Kompres dengan kain yang dibasahi dengan air suam-suam kuku. Jangan pasang kompres di kening. Letakkan kompres di bagian tubuh yang memiliki pembuluh darah besar, contohnya: leher, ketiak, dan bagian bawah lutut.
4. Berikan obat penurun panas dosis rendah dan dijual bebas seperti Asetaminofen/Parasetamol atau Ibuprofen. Jangan gegabah memberikan antibiotik pada anak sebelum yakin jenis infeksi yang dideritanya. Pemberian antibiotik yang tidak tepat bisa menyebabkan resistensi bakteri, yaitu kekebalan bakteri terhadap antibiotik tertentu.

Apabila panas masih berlanjut dalam 2 sampai 3 hari, segeralah berkonsultasi dengan dokter. Jangan lupa memberikan riwayat kesehatan anak secara detil untuk mempermudah dokter membuat diagnosa yang tepat.

Untuk mencegah demam, pastikan anak mendapat asupan gizi dan istirahat yang cukup. Konsumsi vitamin C, baik produk jadi maupun dalam bentuk makanan yang dikonsumsi sehari-hari seperti tomat, jeruk, dan cabe secara rutin bisa meningkatkan daya tahan anak sehingga tidak mudah terinfeksi kuman.