

Oleh : **Uyung Pramudiarja**

Tidak semua penyakit butuh obat, sebab tubuh punya mekanisme alami untuk menyembuhkan beberapa jenis penyakit. Agar tidak terjebak dalam konsumsi obat yang berlebihan dan tidak rasional, kenali penyakit-penyakit yang bisa sembuh sendiri. Hampir semua jenis penyakit yang sifatnya akut (berlangsung singkat, tidak menahun) merupakan self limiting disease atau penyakit yang akan sembuh dengan sendirinya. Beberapa di antaranya dipicu oleh gangguan pada mekanisme alami tubuh manusia, namun sebagian besar disebabkan oleh virus. Berbeda dengan infeksi bakteri, infeksi virus tidak bisa diobati dengan antibiotik. Dikutip dari chestofbooks, Senin (7/1/2011), infeksi virus akan sembuh dengan sendirinya karena sistem kekebalan tubuh akan membentuk perlawanan untuk membunuh dan menyingkirkan virus-virus tersebut. Berikut ini adalah beberapa jenis penyakit yang termasuk self limiting disease dan tidak membutuhkan obat khusus selain untuk mengatasi gejala yang menyertainya.

1. Cacar air Penyakit yang lebih sering menyerang anak kecil ini dipicu oleh infeksi virus varicella-zoster. Gejala cacar air atau chickenpox antara lain gatal-gatal, bentol kemerahan di sekujur tubuh dan disertai demam tinggi.

Meski pada anak sehat bisa sembuh dengan sendirinya, cacar air bisa juga menyebabkan komplikasi yang mematikan. Diperkirakan dalam setahun ada sekitar 100 orang tewas dan lebih dari 14.000 orang masuk rumah sakit karena komplikasi cacar yang meliputi asma, pneumonia serta dehidrasi akibat mual-muntah dan diare.

Meski tetap diberi antivirus, pengobatan untuk penyakit ini lebih banyak ditujukan untuk mengatasi gejala dan mencegah infeksi penyerta. Misalnya penurun panas untuk mengatasi demam, kalsium untuk mengurangi gatal dan antiseptik untuk mandi atau membersihkan tubuh.

2. Flu dan pilek Common cold atau pilek ditularkan oleh virus influenza, bukan oleh bakteri seperti yang diduga oleh sebagian orang. Oleh karena itu, antibiotik tidak perlu diberikan apabila tidak disertai radang maupun demam yang mengindikasikan adanya infeksi penyerta oleh bakteri.

Pemberian antibiotik sering tidak ada gunanya, karena pengobatan yang lebih dibutuhkan pada flu dan pilek adalah obat-obat simptomatik atau pengurang gejala. Misalnya dekongestan untuk melegakan tenggorokan, antialergi untuk bersin-bersin dan pereda batuk jika diperlukan. Suplemen multivitamin juga penting untuk diberikan dalam kondisi seperti ini, karena bisa meningkatkan sistem imun atau kekebalan tubuh. Secara alami, sistem imun yang sehat dengan sendirinya akan membentuk perlawanan terhadap virus flu.

3. Batuk yang tidak disertai radang Batuk merupakan mekanisme alami dalam tubuh untuk menyingkirkan benda asing dari saluran pernapasan. Tanpa harus diobati, umumnya batuk akan berhenti ketika rangsangan benda asing itu sudah hilang.

Batuk baru butuh antitusif atau pereda batuk jika sangat mengganggu aktivitas dan memicu radang karena tidak sembuh-sembuh.

Jenis batuk produktif yang disertai dahak bahkan tidak boleh dihentikan, namun perlu diberi

ekspektoran atau pengencer dahak agar pengeluaran lendir-lendir tersebut bisa berlangsung lebih lancar.

4. Diare nonspesifik Diare dibagi menjadi 2 jenis yakni diare spesifik dan diare nonspesifik. Diare spesifik disebabkan oleh infeksi bakteri, sementara diare nonspesifik merupakan mekanisme alami untuk mengeluarkan benda asing yang dianggap berbahaya oleh saluran pencernaan.

Diare spesifik ditandai dengan demam dan didiagnosis berdasarkan pemeriksaan laboratorium. Obat yang perlu diberikan untuk jenis diare yang satu ini adalah antibiotik, dengan jenis dan kekuatan yang disesuaikan dengan jenis bakteri dalam hasil pemeriksaan.

Sementara diare nonspesifik yang terjadi antara lain setelah makan cabai terlalu banyak, tidak perlu diobati karena akan sembuh dengan sendirinya. Selama dirasa belum terlalu mengganggu aktivitas, kondisi ini cukup diatasi dengan oralit untuk mengantisipasi dehidrasi atau kehilangan cairan tubuh.

5. Alergi gatal-gatal Meski beberapa jenis obat antihistamin atau antialergi bisa dibeli dengan bebas, bukan berarti obat ini harus digunakan setiap kali mengalami gatal-gatal karena alergi. Reaksi alergi hanya terjadi jika ada faktor pemicu, sehingga langkah paling tepat adalah menghindari hal-hal yang memicunya.

Obat antihistamin sebaiknya hanya dikonsumsi jika faktor pemicu alergi memang tidak terhindarkan, misalnya cuaca dingin. Jenis-jenis makanan tertentu jika masih bisa dihindari maka lebih baik dihindari saja daripada harus minum obat.

6. Jerawat bintik putih Banyak yang menawarkan obat-obatan untuk menghilangkan jerawat atau Acne vulgaris di wajah. Padahal selama tidak disertai infeksi, jerawat biasa yang sering memiliki bintik putih di dalamnya akan hilang jika kebersihan dan kadar minyak di permukaan kulit selalu terkendali.

Sebagian besar jerawat bisa disebabkan oleh penyumbatan kelenjar minyak oleh kotoran maupun bekas make-up yang tidak dibersihkan. Fungsi minyak sendiri adalah menjaga kelembaban kulit agar tidak kering dan pecah-pecah.

7. Molluscum Contagiosum Penyakit kulit yang dicirikan dengan benjolan-benjolan (papulla) bening dan berair ini disebabkan oleh infeksi virus dan lebih banyak menyerang anak-anak dibandingkan orang dewasa. Karena ditemukan juga di sekitar alat kelamin dan bisa menular lewat kontak langsung, penyakit ini sering dikira penyakit menular seksual.

Meski tidak berbahaya, benjolan-benjolan itu bisa pecah bila tergores atau digaruk sehingga membuka pintu untuk terjadinya infeksi pada bekas luka. Namun bagi individu dengan sistem kekebalan tubuh yang baik, penyakit kulit ini bisa sembuh sendiri dalam waktu 6-12 bulan.

8. Chikungunya Penyakit ini disebabkan oleh jenis virus bernama Alphavirus dan ditularkan oleh nyamuk Aedes aegypti. Gejalanya antara lain demam tinggi sampai menggigil yang disertai rasa ngilu yang menusuk hingga ke otot dan tulang sehingga disebut juga flu tulang. Meski gejalanya sangat parah, virus yang menyebabkan penyakit ini tidak dibasmi sehingga obat yang diberikan hanya untuk mengatasi gejala seperti diberi penurun panas untuk mengatasi demamnya. Untungnya, gejala ini hanya berlangsung antara 5-10 hari dan akan sembuh dengan sendirinya.

9. Hand, foot and mouth disease (HFMD) Penyakit tangan, kaki dan mulut disebabkan oleh infeksi berbagai jenis virus dari keluarga Picornaviridae terutama Enterovirus 71 (EV-71). Virus ini lebih banyak menyerang bayi dan anak-anak terutama pada musim panas.

Gejala yang menyertai penyakit ini adalah demam dan ruam seperti herpes di sekitar tangan, kaki dan mulut. Umumnya gejala-gejala tersebut akan sembuh dengan sendirinya dalam waktu

7-10 hari dan tidak meninggalkan bekas apapun.

10. Kikuchi-Fujimoto disease Sesuai namanya, penyakit yang disebabkan oleh virus Epstein-Barr (EBV) ini ditemukan oleh Dr Masahiro Kikuchi dan Y Fujimoto pada tahun 1972. Gejalanya adalah demam yang disertai pembengkakan di leher akibat adanya pelebaran pada pembuluh limpa.

Penyakit langka yang lebih banyak ditemukan di wilayah Asia ini sering menyerang kaum mudah khususnya wanita pada rentang usia 20-30 tahun. Obat yang diberikan hanya bertujuan untuk mengatasi demam sementara untuk infeksiya belum ada obatnya, namun akan sembuh dengan sendirinya.