

7 Gangguan Kesehatan yang Sering Disepelekan Wanita



Pegal-pegal, pusing, sakit perut dan lainnya mungkin kerap Ibu anggap sebagai hal yang biasa. Gejala tersebut memang tampak seperti bukan penyakit, sehingga tidak perlu harus dikhawatirkan hingga sering dibiarkan begitu saja. Namun sebenarnya tubuh Ibu sedang memberi sinyal bahwa ada masalah dengan kesehatan Ibu.

Oleh karena itu jangan anggap sepele gejala tersebut ya Bu, karena akan memberikan efek buruk dan berbahaya pada kesehatan jika terus diabaikan.

Yuk Bu, kenali lebih dulu gejala penyakit yang sering disepelekan berikut ini, yang ternyata juga mengindikasikan adanya gangguan kesehatan serius. Agar nantinya Ibu bisa menangani setiap gejala yang muncul dengan penanganan yang tepat.

Muncul Tahi Lalat

Mungkin saat sedang membersihkan badan, Ibu baru menyadari ada tahi lalat yang muncul di salah satu bagian tubuh Ibu. Jangan anggap itu tahi lalat biasa ya Bu, karena munculnya tahi lalat secara tiba-tiba dapat dikatakan sebagai tanda-tanda awal Melanoma, atau yang biasa dikenal dengan kanker kulit.

Sebaiknya Ibu lakukan pengamatan lebih lanjut, jika tahi lalat tersebut terus tumbuh semakin besar dan juga berubah warna, disarankan agar Ibu segera melakukan

pemeriksaan ke dokter, seperti yang dianjurkan oleh Marc Shapiro, MD, dari Cleveland Clinic bagian departemen hematologi dan onkologi.

Nyeri Haid

Ibu sering mengalami nyeri haid yang hebat setiap saat menstruasi? Jangan anggap sepele rasa nyeri tersebut ya Bu, karena bisa saja nyeri haid tersebut merupakan gejala dari endometriosis.

Endometriosis adalah penyakit yang menyerang sistem reproduksi wanita, yakni terjadinya radang yang terkait dengan hormon estrogen berupa pertumbuhan jaringan endometrium yang disertai perambatan pembuluh darah, hingga menonjol keluar dari rahim dan menyebabkan sakit perut dan panggul yang kronis.

Memang tidak semua rasa nyeri saat haid merupakan gejala endometriosis. Namun menurut, Dr. Andon Hestiantoro, SpOG(K), Kepala Divisi Imunoendokrinologi Reproduksi, Departemen Ilmu Kebidanan dan Kandungan FKUI/RSCM, nyeri haid pada penderita endometriosis biasanya terasa sangat menyakitkan, hingga membutuhkan obat untuk meredakan nyeri. Perlu diwaspadai juga ketika darah haid yang keluar sangat banyak dengan masa haid lebih panjang.

Jika Ibu mengalami gejala nyeri haid tersebut, segera konsultasikan ke dokter ya Bu. Endometriosis harus segera ditangani, karena efek panjangnya dapat menyebabkan penyakit kista hingga sulit mendapat keturunan.

Keputihan

Jika Ibu mengalami keputihan, tolong amati lebih cermat ya Bu. Apakah berbau dan berwarna? Jika Ya, segera konsultasikan ke dokter. Karena bisa jadi keputihan tersebut menandakan adanya penyakit atau kelainan pada organ intim Ibu, yakni peradangan vagina (vaginitis) atau infeksi jamur. Apalagi jika keputihan tersebut disertai dengan darah, tentunya ini sangat berbahaya yang mungkin menjadi tanda kanker serviks, atau endometriosis.

Adanya Benjolan di Dada

Ibu harus mewaspadai munculnya benjolan misterius khususnya pada bagian payudara karena ditakutkan bisa berkembang menjadi kanker payudara. Untuk mengetahui ada benjolan atau tidak, Ibu bisa mendeteksinya terlebih dahulu. Karena benjolan tersebut biasanya memang jarang terlihat, tapi bisa diraba. Benjolan biasanya berbentuk seperti kelereng kecil yang berada tepat di bawah ketiak. Jika menemukan benjolan, segera konsultasikan ke dokter ya Bu.

Pegal pada pundak atau leher

Jika leher dan pundak terasa pegal, hindari mengentakkan sendi-sendi sampai berbunyi ya Bu. Rasa nyeri dan pegal ini ternyata diakibatkan karena kurangnya peregangan otot-otot. Menurut Guy Mayeda, MD, ahli kardiologi di Good Samaritan Hospital, Los Angeles, sering mengentakkan sendi saat merasa pegal, akan menyebabkan kerusakan jaringan otot yang berpotensi menyebabkan sel beracun masuk ke dalam darah hingga gagal ginjal.

Rasa tidak nyaman atau pegal yang sering terasa di pundak dan leher juga bisa mengindikasikan tanda penyakit jantung, akibat tingginya kolesterol yang menyebabkan peredaran darah dalam tubuh menjadi kurang lancar.

Keseleo

Jika Ibu sering sekali mengalami keseleo, mungkin saja itu bisa menjadi tanda Ibu menderita osteoporosis yang menyebabkan tulang rapuh. Apalagi wanita lebih rentan terkena osteoporosis dibanding pria. Oleh karena itu, Steven Gausewitz, MD, kepala staf di Hoag Orthopedic Institute di Irvine, California, menyarankan agar Ibu sebaiknya segera lakukan pemeriksaan kepadatan tulang untuk mencegah terjangkit osteoporosis.

Kelelahan

Jangan abaikan rasa lelah yang Ibu rasakan. Apalagi jika rasa lelah tersebut tak kunjung hilang, hingga menyebabkan Ibu sulit tidur, tidak nafsu makan, kurang konsentrasi, tidak bersemangat hingga terus merasa sedih. Hal ini menunjukkan tanda awal Ibu mengalami depresi.

Sebaiknya Ibu beristirahat sejenak. Ibu bisa mencari kegiatan lain yang lebih menyenangkan dan berbeda dari rutinitas biasanya. Jika Ibu bekerja, ambillah jatah cuti untuk berlibur. Setelah itu, aturlah jam kerja dengan baik agar Ibu dapat beristirahat sejenak.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/7-gangguan-kesehatan-yang-sering-disepelekan-wanita.html>