

Mana yang Benar, Kompres Air Panas atau Dingin saat Anak Demam?



Si Kecil sering mengalami demam? Ibu pasti cemas bila kondisi semacam ini menimpanya. Banyak sebagian besar di antara para orang tua yang justru panik dan segera mengambil air dingin untuk mengompres si Kecil. Demam pada anak bisa memang bisa diatasi dengan menggunakan teknik kompres. Akan tetapi, perlu adanya prosedur kompres yang tepat dan sesuai untuk kondisi demam yang dialami si Kecil.

Banyak cara yang dilakukan terkait upaya untuk menurunkan demam pada anak, beberapa di antaranya juga menggunakan air hangat untuk mengompres bagian tubuh si Kecil yang tengah demam. Nah, bagaimana sebaiknya menurunkan demam pada anak yang tepat? Mari simak uraian singkat berikut ini.

1. Thermoregulator Tidak Bekerja dengan Baik

Ada bagian di dalam tubuh yang berfungsi sebagai pusat pengatur suhu tubuh. Jika pengompresan dilakukan menggunakan air dingin, suhu tubuh si Kecil bisa semakin tinggi karena thermoregulator tidak bisa menangkap signal kompres yang dingin, sehingga tubuh bisa semakin naik suhunya.

2. Penanganan yang tepat

Lakukan kompres menggunakan air hangat dengan temperatur 40-50 derajat Celcius, untuk langkah terbaik menurunkan demam pada anak. Air hangat akan membuka pori-pori

kulit dan mengusahakan suhu panas keluar dari dalam tubuh si Kecil. Setelah itu, jangan lupa untuk memberikan konsumsi air putih sebanyak-banyaknya agar tubuh tidak kekurangan cairan. Berbeda dengan air hangat, kompres air dingin berbahaya bagi kondisi demam, apalagi untuk si Kecil yang masih rentan. Kompres air dingin membuat pori-pori kulit semakin mengecil dan tidak mampu mengeluarkan suhu di dalam tubuh yang panas. Selain itu, kompres air dingin juga menyebabkan tersumbatnya pembuluh darah di bawah kulit yang akan menghalangi peredaran darah ke otak dan seluruh tubuh.

3. Langkah tepat mengompres

Jika selama ini Ibu banyak mengira bahwa tempat yang baik untuk melakukan kompres adalah di bagian dahi. Padahal, langkah ini disebut kurang efektif karena bagian tersebut tidak banyak terdapat pembuluh darah.

Dilansir dari buku *Panduan Mandiri Melacak Penyakit* oleh dr. Nurfanida Librianty, Kompres terbaik dilakukan di bagian tubuh seperti ketiak atau lipatan paha. Dengan demikian akan terjadi penguapan pada pori-pori tubuh dan suhu tubuh si Kecil bisa berangsur turun.

Selain itu, mengompres yang tepat juga bisa dilakukan dengan cara diseka atau dibasuh seluruh tubuh. Bagian punggung biasanya sangat efektif untuk menurunkan demam, karena permukaan kulit yang telah diseka air hangat bisa membuka pori-pori kulit tersebut.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mana-yang-benar-kompres-air-panas-atau-dingin-saat-anak-demam.html>