

Apa Itu Flu Singapura?



Sumber Foto : Wikimedia Commons

Flu Singapura merupakan penyakit yang sering menyerang anak – anak. Namun, masih sering kali banyak orang masih bingung tentang penyakit ini, yuk sama – sama kita simak penjelasan dibawah ini!

Flu singapura atau Hand, Foot, and Mouth Disease (HFMD) adalah penyakit yang disebabkan oleh virus dari genus Enterovirus. Flu Singapura umumnya menyerang anak – anak namun pada orang dewasa dan orang dengan sistem kekebalan tubuh baik mungkin saja terinfeksi virus Flu Singapura namun tidak menunjukkan gejala sama sekali.

Penyebab dan faktor risiko flu Singapura

Flu Singapura atau HFMD sering disebabkan oleh strain coxsackievirus, paling sering coxsackievirus A16. Coxsackievirus adalah bagian dari kelompok virus yang disebut enterovirus. Dalam beberapa kasus, jenis enterovirus lain dapat menyebabkan Flu Singapura.

Virus dapat dengan mudah menyebar dari orang ke orang. Anda atau anak Anda mungkin terkena Flu Singapura setelah kontak dengan orang yang terinfeksi, melalui:

- Air liur
- Cairan dari luka terbuka
- Kotoran/ feses
- Tetesan pernapasan (aerosol) yang disemprotkan ke udara saat batuk atau bersin.

Flu Singapura juga dapat ditularkan melalui kontak langsung dengan tangan yang tidak dicuci atau permukaan yang mengandung jejak virus.

Tanda gejala flu Singapura

- Sariawan

Satu atau dua hari setelah demam dimulai, anak Anda mungkin mengalami sariawan yang menyakitkan (herpangina). Luka ini biasanya dimulai sebagai bintik merah kecil, sering di belakang mulut mereka, yang melepuh dan bisa menjadi menyakitkan.

Tanda-tanda bahwa menelan mungkin menyakitkan bagi anak Anda:

- Ruam kulit

Anak Anda mungkin mengalami ruam kulit di telapak tangan dan telapak kaki. Mungkin juga muncul di lutut, siku, bokong, atau area sekitar alat kelamin. Ruam biasanya terlihat seperti bintik-bintik merah datar, terkadang dengan lepuh.

Cairan dalam lepuhan dan keropeng yang terbentuk saat lepuh sembuh mungkin mengandung virus yang menyebabkan penyakit Flu Singapura. Jaga agar lecet atau koreng tetap bersih dan hindari untuk menyentuhnya.

Pencegahan

Tindakan pencegahan tertentu dapat membantu mengurangi risiko infeksi penyakit flu Singapura:

- Cuci tangan dengan hati-hati. Cuci tangan Anda sesering mungkin dan menyeluruh, terutama setelah menggunakan toilet atau mengganti popok dan sebelum menyiapkan makan. Jika sabun dan air tidak tersedia, gunakan tisu tangan atau gel yang mengandung alkohol pembunuh kuman
- Disinfeksi area umum. Biasakan membersihkan area dan permukaan dengan lalu lintas tinggi terlebih dahulu dengan sabun dan air, kemudian dengan larutan pemutih klorin dan air yang diencerkan. Pusat penitipan anak harus mengikuti jadwal pembersihan dan disinfektan yang ketat di semua area umum, termasuk barang-barang bersama seperti mainan, karena virus dapat hidup di benda-benda ini selama berhari-hari. Bersihkan dot bayi Anda sesering mungkin
- Ajarkan kebersihan yang baik. Tunjukkan pada anak-anak Anda bagaimana mempraktikkan kebersihan yang baik dan bagaimana menjaga kebersihan diri mereka sendiri. Jelaskan kepada mereka mengapa sebaiknya tidak memasukkan jari, tangan, atau benda lain apa pun ke dalam mulut mereka
- Isolasi orang yang menular. Karena Flu Singapura sangat menular, penderita penyakit ini harus membatasi paparan mereka kepada orang lain saat mereka memiliki tanda dan gejala aktif. Jauhkan anak-anak dengan penyakit tangan-kaki-dan-mulut dari penitipan anak atau sekolah sampai demam hilang dan sariawan sembuh. Jika Anda terjangkit penyakit ini, isolasi diri di rumah.

Pengobatan

Dalam kebanyakan kasus, infeksi akan hilang tanpa pengobatan dalam 7 sampai 10 hari. Namun, dokter Anda mungkin merekomendasikan perawatan tertentu untuk membantu meringankan gejala sampai penyakitnya sembuh. Obat - obatannya mencakup:

- Resep atau salep topikal yang dijual bebas untuk meredakan lepuh dan ruam
- Obat pereda nyeri, seperti acetaminophen atau ibuprofen, untuk meredakan nyeri kepala
- Obat sirup pelega tenggorokan untuk meredakan nyeri daerah tenggorokan
- Aspirin tidak boleh diberikan kepada anak-anak karena infeksi virus. Aspirin dapat menyebabkan sindrom Reye pada anak-anak.

Perawatan di rumah tertentu juga dapat meredakan gejala flu Singapura. Anda dapat mencoba pengobatan

rumahan berikut untuk membantu membuat lepuh tidak terlalu mengganggu:

- Mengisap es atau es loli
- Makan es krim
- Minum minuman dingin
- Hindari buah jeruk, minuman buah, dan soda
- Hindari makanan pedas atau asin
- Membilas air asin hangat di sekitar mulut juga dapat membantu meringankan rasa sakit yang terkait dengan lepuh mulut dan sakit tenggorokan. Lakukan ini beberapa kali sehari atau sesering yang diperlukan.

Hubungi dokter segera jika:

- Gejala Anda atau gejala anak Anda tidak membaik setelah 7 hingga 10 hari
- Anda atau anak Anda memiliki suhu yang sangat tinggi, atau merasa panas dan menggigil
- Anda khawatir tentang gejala anak Anda
- Anak Anda mengalami dehidrasi (mereka tidak buang air kecil sesering biasanya)
- Anda hamil dan mendapatkan penyakit flu Singapura
- Perlu diketahui bahwa flu Singapura dapat menular ke orang lain.

Referensi :

- CDC (2021). Symptoms and Diagnosis of Hand, Foot, and Mouth Disease.
- MayoClinic (2020). Symptom & Causes. Hand-Foot-and-Mouth Disease.
- Marissa, S. & Boskey, E. Healthline (2018). Hand, Foot, and Mouth Disease.
- IDAI (2016). Hand, Foot, and Mouth Disease.
- NHS (2021). Hand, Foot, and Mouth Disease.