

Hidup Sehat: Kesalahan yg bahkan dilakukan Orang Sehat

Reviu oleh: [Brunilda Nazario, MD](#)
Reviu pada 3/10/2021



Terlalu Sedikit Tidur

Ini bisa membuat Anda kesal dan terganggu keesokan harinya, shg sulit untuk fokus. Tetapi **kurang tidur jk panjang dikaitkan dgn demensia, penyakit jantung, diabetes, dan obesitas**. Anda juga dapat menambahkan masalah dengan sistem kekebalan Anda, depresi dan kecemasan, dan rasa sakit yang berkelanjutan ke daftar itu. **Orang dewasa membutuhkan 7-9 jam 'tutup mata' semalam. Anak² dan remaja membutuhkan lebih banyak lagi**. Bicaralah dengan dokter Anda jika Anda kesulitan mendapatkan tidur yang cukup. Perawatan dapat membantu. Ini mungkin termasuk perubahan gaya hidup, pengobatan, terapi bicara, atau campuran ketiganya.



Tidak Minum Air Dulu

Tubuh Anda mengirimkan sinyal saat Anda lapar atau haus. Tetapi kadang membingungkan. Kedua sensasi tersebut bisa membuat Anda pusing atau membuat Anda merasa lelah dan pusing. Lain kali **Anda ingin mengemil, cobalah meneguk segelas air terlebih dahulu**. Tanda-tanda lain Anda membutuhkan lebih banyak cairan termasuk mata atau kulit kering, mulut kering, kencing gelap, atau tidak banyak kencing.



Terlalu Banyak Duduk

Tingkat kematian yang lebih tinggi akibat penyakit jantung, kanker, dan penyebab terkait kesehatan lainnya terkait dengan bersantai selama lebih dari 6 jam sehari. Break waktu duduk Anda dengan berjalan 1-2 menit setiap setengah jam. Ada beberapa bukti bahwa **setidaknya 1 jam aktivitas fisik sehari dapat menutupi beberapa efek samping dari duduk terlalu lama**. Atau pikirkan tentang mendapatkan meja berdiri. Jika Anda menggunakan kursi roda atau memiliki masalah mobilitas lainnya, tanyakan kepada dokter atau ahli terapi fisik aktivitas apa yang tepat untuk Anda.



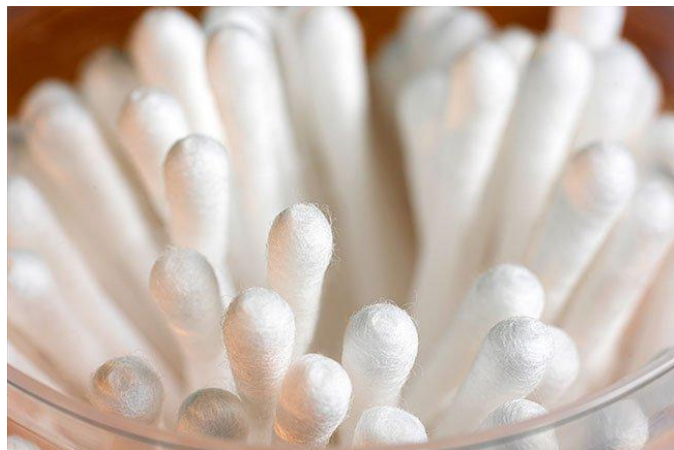
Sikat gigi terlalu cepat setelah Anda makan

Tunggu satu jam untuk menyikat gigi setelah makan atau minum, terutama jika itu bersifat asam. Asam dapat melembutkan enamel, atau lapisan pelindung, pada gigi Anda. Anda bisa mengaduk air di sekitar mulut Anda atau mengunyah permen karet bebas gula sambil menunggu hingga mengeras kembali. Makanan dan minuman asam termasuk buah-buahan seperti jeruk dan lemon, permen asam, dan air atau soda berkarbonasi (biasa atau bebas gula).



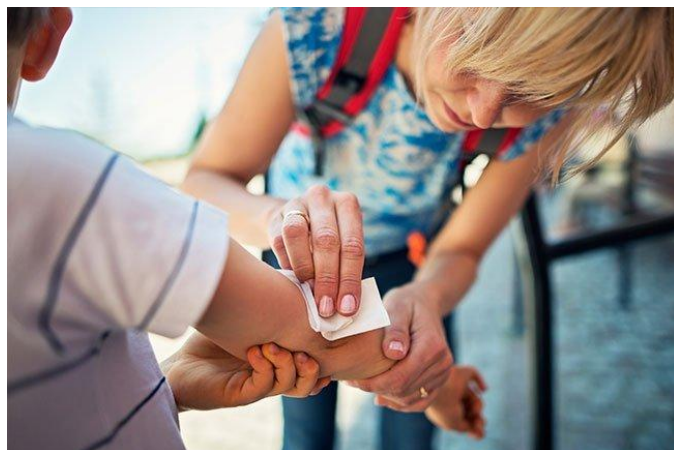
Menggunakan Kapas di Telinga Anda

Anda mungkin akhirnya mendorong kotoran telinga lebih dalam ke dalam liang telinga. Dan Anda bisa menusuk gendang telinga jika usap terlalu jauh. Itu bisa menyebabkan gangguan pendengaran. Telingamu cukup pandai membersihkan dirinya sendiri. Tapi mungkin saja membuat wax lebih banyak dari biasanya. Jika itu terjadi pada Anda, tanyakan kepada dokter Anda apa yang harus dilakukan. Mereka akan memberi tahu Anda cara menghilangkan lilin dengan aman.



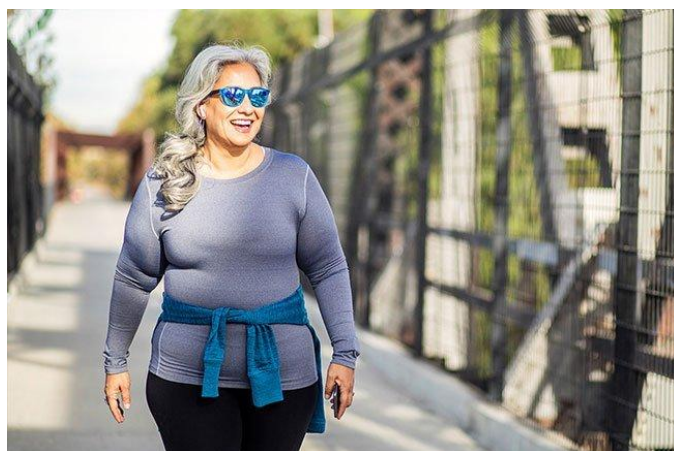
Membersihkan Dengan Peroksida atau Alkohol

Mungkin ide yang bagus untuk menyiram luka Anda dengan antiseptik yang kuat. Tapi itu bisa lebih melukai kulit penyembuhan Anda. **Cara terbaik untuk membersihkan luka kecil atau goresan sederhana: gunakan sabun lembut dan air mengalir. Kemudian oleskan petroleum jelly di atasnya agar tetap lembab.** Anda tidak ingin keropeng terbentuk - kulit kering membutuhkan waktu lebih lama untuk sembuh. Kunjungi dokter jika Anda tidak dapat menghentikan pendarahan sendiri. Anda mungkin membutuhkan jahitan



Tidak Memakai Tabir Surya Sepanjang Tahun

Sinar ultraviolet (UV) adalah penyebab utama kanker kulit. Dan sinar UV matahari bersinar sepanjang tahun. **Bagi mereka yang berkulit cerah, hanya membutuhkan waktu sekitar 10-15 menit saja untuk mendapatkan kerusakan akibat sinar matahari.** Tapi apa pun warna kulit Anda, ada baiknya Anda memakai tabir surya kapan pun Anda pergi ke luar, meski saat sedang mendung. Berhati-hatilah saat berada di sekitar salju, pasir, atau air. Mereka bisa memantulkan sinar matahari. **Gunakan tabir surya dengan SPF 30 atau lebih tinggi.** Tutupi semua area kulit yang terbuka, termasuk bibir dan telinga Anda.



Menghindari Vaksin

Suntikan flu dan vaksin lain melindungi Anda dari bnyk penyakit. Tetapi kesehatan Anda bukanlah satu-satunya hal yang dipertaruhkan. Vaksin mengurangi kemungkinan Anda menyebarkan penyakit ke orang lain. Itu penting karena kelompok tertentu lebih mungkin menjadi sangat sakit, seperti bayi, anak kecil, orang tua, dan mereka yang memiliki kondisi kesehatan tertentu atau sistem kekebalan yang lemah. Vaksin yang Anda butuhkan berubah seiring bertambahnya usia. Tanyakan kepada dokter Anda mana yang terbaik untuk Anda dan keluarga Anda.



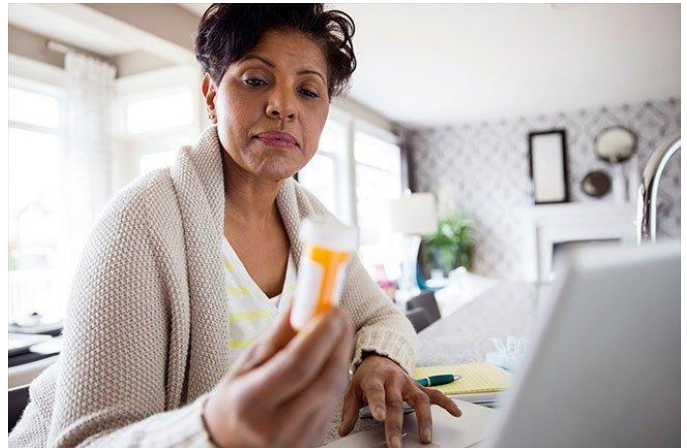
Melihat Ponsel Anda Sebelum Tidur

Kita semua menggunakan perangkat digital untuk bersenang-senang. Tetapi menggunakan ponsel di malam hari dapat mempersulit otak dan tubuh Anda untuk rileks. Ponsel cerdas dan tablet juga mengeluarkan cahaya biru. Terlalu banyak cahaya "siang hari" ini dapat mengacaukan jam tubuh Anda dan menunda pelepasan hormon tidur seperti melatonin. Coba letakkan ponsel Anda di ruangan lain jika Anda tidak dapat melewati pengguliran di samping tempat tidur. Anda bisa membeli jam alarm kuno untuk membangunkan Anda.



Tidak Memeriksa Interaksi Obat

Beberapa hal dapat mengubah cara kerja obat Anda. Itu termasuk makanan, suplemen, dan obat-obatan lainnya. Beberapa interaksi ini dapat membuat obat Anda kurang efektif atau menyebabkan efek samping yang tidak diinginkan. **Bacalah selalu label peringatan yang disertakan dengan resep atau obat bebas.** Apoteker Anda juga dapat memberi tahu Anda apa yang harus dihindari.



Tidak Membersihkan Botol Air Anda

Botol air yang dapat digunakan kembali membantu mengurangi sampah. Tapi bisa menarik kuman jika tidak dicuci. **Anda harus membersihkannya dengan sabun dan air setiap hari, atau setidaknya pada hari-hari Anda menggunakannya.** Bilas semua sabun dan biarkan mengering semalaman. Jalankan melalui mesin pencuci piring jika memungkinkan. Anda juga bisa membersihkan botol dengan mengisinya dengan sekitar 3-4 sendok makan cuka putih dan air. Biarkan campuran tersebut berada di dalam botol Anda semalaman. Bilas dan keringkan di pagi hari.



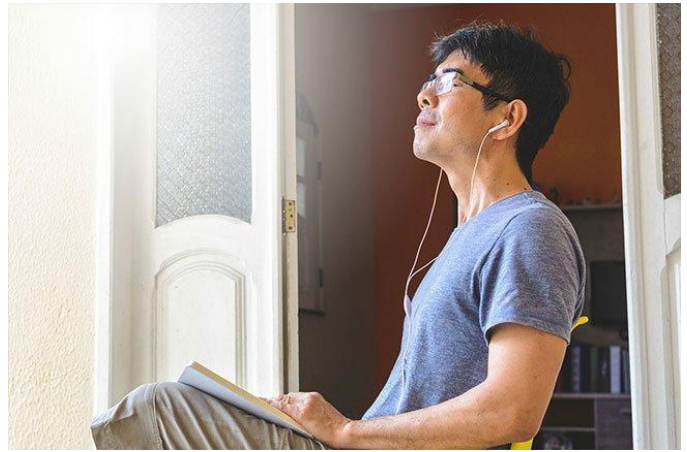
Minum Soda Diet

Soda bebas gula rendah kalori. Tetapi tidak memiliki manfaat kesehatan lainnya. Beberapa ahli memperingatkan untuk tidak meminum soda manis buatan dalam jumlah berapa pun. Tetapi penelitian tentang efek kesehatan dari pemanis buatan sedang berlangsung. Mungkin tidak apa-apa untuk mengonsumsi satu diet soda sehari, tetapi **dokter Anda lebih suka Anda minum air saat Anda haus.** Tambahkan sedikit buah untuk menambah rasa. Cobalah teh atau kopi hitam untuk meningkatkan kafein.



Mengabaikan Kesehatan Mental Anda

Setiap orang terkadang kewalahan. Tetapi **stres mental yang terus-menerus dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan**. Ini dapat melemahkan sistem kekebalan Anda dan meningkatkan kemungkinan Anda terkena penyakit seperti penyakit jantung, diabetes, dan depresi atau kecemasan. **Ada banyak cara sehat untuk bersantai, termasuk olahraga, meditasi, dan berhubungan dengan teman atau keluarga**. Dokter Anda atau ahli kesehatan mental dapat memberi Anda beberapa ide juga.



Vaping

Rokok elektrik mungkin tidak seburuk rokok biasa. Tapi mereka bukannya tidak berbahaya. **Vaping membuat tubuh Anda terpapar nikotin**. Dan Anda bisa mendapatkan gejala penarikan yang tidak nyaman saat bahan kimia adiktif ini meninggalkan tubuh Anda. **Nikotin juga meningkatkan kemungkinan Anda terkena serangan jantung**. Diperlukan lebih banyak penelitian, tetapi **ada beberapa bukti vaping terkait dengan penyakit paru-paru kronis dan asma**. Jika Anda merokok atau vape, tanyakan kepada dokter Anda tentang cara membantu Anda berhenti.



Tidak Memberi Tahu Dokter Anda yang Sebenarnya

Jika Anda seperti banyak orang lain, Anda mungkin merahasiakannya dari dokter. Tetapi Anda akan mendapatkan perawatan yang lebih baik jika Anda memberikan lebih banyak informasi kepada dokter Anda. **Jika Anda merokok, tidak berolahraga, atau tidak ingin mengubah pola makan, jujurlah**. Dokter Anda seharusnya tidak menilai Anda. Sebaliknya, mereka harus bekerja sama dengan Anda untuk menemukan cara agar Anda tetap sehat.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2021 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

https://www.medicinenet.com/healthy_living_mistakes_even_healthy_people_make/article.htm