

MENCEGAH dan mengatasi ALERGI Secara ALAMI

Oleh : Prof. H.M. Hembing Wijayakusuma

Alergi adalah gangguan kepekaan (reaksi sensitivitas) dari tubuh terhadap benda-benda tertentu (alergen). Hal tersebut tidak terjadi pada kebanyakan orang. Alergi sering menyerang orang yang tubuhnya sensitive terhadap rangsangan-rangsangan dari luar ataupun dari dalam tubuh. Reaksi sensitivitas yang berlebihan tersebut dapat terulang kembali jika tubuh kemasukan lagi benda asing (alergen) yang sama. Alergi dapat terjadi pada semua umur, mulai dari bayi hingga lanjut usia.

Malfungsi sistem immunitas (kekebalan tubuh) melatarbelakangi timbulnya reaksi alergi. Dasar dari fungsi sistem imun adalah kemampuan untuk menemukan dan kemudian memusnahkan segala sesuatu yang dianggap asing oleh tubuh seperti bakteri dan virus. Benda asing tersebut disebut antigen. Untuk menangkal antigen tersebut, jaringan tubuh dirangsang untuk membuat zat anti yang disebut antibodi.

Alergen seperti debu, serbuk sari atau makanan tertentu yang pada dasarnya tidak membahayakan dapat bertindak sebagai antigen pada orang tertentu. Bahan-bahan tersebut dapat memasuki tubuh lewat paru-paru atau saluran pencernaan lalu masuk ke dalam jaringan, disitulah sistem imun merangsang pembentukan antibodi. Akibat bertemunya antibodi dan antigen pada jaringan tersebut akan menimbulkan reaksi alergi.

Gangguan alergi dapat timbul dalam berbagai bentuk, seperti bersin-bersin, hidung berair, panas pada mata, rangsangan pada tenggorokan, kulit bentol-bentol merah dan gatal, radang kulit, sesak nafas, bahkan shock.

Penyebab alergi adalah alergen yang dapat berupa, debu, bantal kapuk, pollen atau serbuk sari, asap rokok, spora jamur, bulu binatang, bahan makanan tertentu (udang, telur, susu, dan lain-lain), zat kimia pada makanan (pengawet), obat-obatan tertentu dan alergen kontak seperti bedak, *foundation*, dan lain-lain. Sehingga berdasar penyebabnya alergi dapat dibagi menjadi alergi makanan, alergi obat, alergi pollen, dan sebagainya. Menurut alat tubuh yang diserang, penyakit alergi dapat dibagi menjadi alergi hidung (rinitis alergi), alergi saluran nafas (asma bronkhiale), alergi kulit (eksim, biduran, dermatitis kontak), alergi saluran cerna, alergi mata (konjungtivitis alergi), *shock*.

Alergi rinitis atau alergi hidung merupakan penyakit alergi yang paling sering terjadi. Jenis alergi tersebut dapat disebabkan karena allergen yang dihirup dari lingkungan seperti debu, serbuk sari, bulu binatang, dan spora jamur. Gejala utamanya adalah bersin-bersin, hidung dan mata gatal, berair, hidung tersumbat, dan sering disertai dengan tenggorokan gatal. Alergi rhinitis dapat terjadi musiman atau sepanjang tahun.

Penyakit alergi mempunyai kecenderungan untuk diwariskan dalam keluarga. Jika salah satu orang tua menderita alergi, kemungkinan anaknya menderita alergi adalah 50%. Kemungkinannya akan lebih besar bila kedua orang tuanya menderita alergi. Namun alergi tidak selalu diturunkan pada generasi pertama (anak) tetapi baru ditemukan kembali pada generasi kedua. Dalam hal ini yang diwariskan adalah kerentanan untuk mendapatkan alergi tetapi bukan terhadap alergen yang sama. Misalnya : si ibu akan selalu bentol-bentol setiap kali makan udang, sedangkan si anak akan menderita pilek dan bersin-bersin bila sedang membersihkan ruangan. Banyak anggota keluarga yang mempunyai faktor keturunan tetapi gejala alergi baru tampak setelah terpapar alergen tertentu untuk beberapa waktu. Misalnya seseorang sebelumnya tidak menunjukkan gejala, namun setelah 5-10 tahun dalam keadaan tertentu dapat menderita alergi.

Tindakan pencegahan dengan menghindari hal-hal yang menyebabkan reaksi alergi, seperti :

- menghindari makanan dan obat-obatan yang dapat menimbulkan alergi
- Jangan biarkan hewan berbulu masuk ke dalam rumah, jika alergi terhadap bulu hewan
- bersihkan debu dengan penyedot debu dan lap basah, minimal 2-3 kali seminggu, jangan menggunakan sapu yang dapat menyebarkan debu.
- Gunakan pembersih udara listrik (AC) untuk membuang debu rumah, jamur dan pollen dari udara. Cuci dan ganti filter secara berkala

- Tutup perabot berbahan kain dengan lapisan yang bisa dicuci sesering mungkin.
- Jangan menggunakan bahan/perabot yang dapat menampung debu di dalam kamar.
- Untuk menghindari kontak dengan alergen, gunakan sarung tangan dan atau masker ketika sedang bersih-bersih di dalam maupun di luar rumah.
- Larang rokok dan penggunaan produk yang beraroma di rumah

Alergi bila diketahui dan diobati secara dini dapat mencegah komplikasi berat. Pada sebagian kecil ada kalanya alergi dapat membaik atau menghilang dengan atau tanpa pengobatan, misalnya rinitis pada anak sembuh bila menjadi dewasa. Namun pada umumnya diperlukan pengobatan yang kontinyu agar penderita dapat hidup tanpa keluhan. Jalan terbaik adalah menghindari dari penyebab dan faktor pencetus alergi untuk selamanya. Karena tidak ada obat untuk membasmi sumber penyakit, pengobatan hanya untuk mengendalikan gejala alergi (mengurangi dan menghilangkan gejala). Terapi obat yang digunakan adalah obat anti-histamin, kortikosteroid.

Pengobatan alergi secara tradisional dapat menggunakan herbal yang mempunyai khasiat antihistamin dan meningkatkan kekebalan tubuh (imunostimulan).

Berikut beberapa contoh resep alamiah untuk pengobatan alergi:

Resep 1.

15 gram sambiloto

30 gram temu lawak segar (dikupas dan diiris-iris)

30 gram meniran segar.

Cuci bersih semua lalu direbus dengan 800 cc air hingga tersisa 400 cc, disaring, diminum airnya 2 kali sehari, setiap kali minum 200 cc.

Resep 2.

100 cc cuka beras hitam (rice vinegar)

30 gram jahe, ditumbuk

gula merah secukupnya.

Rebus semua bahan dengan 300 cc air hingga mendidih, diminum 2 kali sehari.

Resep 3.

20 gram pegagan

25 gram kunyit

10 gram sambiloto

cuci bersih semua bahan lalu direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 200 cc, disaring, diminum airnya 2 kali sehari.

Resep 4.

15 gram patikan kebo

15 kuntum bunga kenop

10 gram jahe merah

cuci bersih semua bahan lalu direbus dengan 600 cc air hingga tersisa 200 cc, disaring, diminum airnya 2 kali sehari. (Untuk alergi saluran nafas)

Catatan: pilih salah satu resep yang sesuai.

Gunakan periuk tanah, panci enamel atau panci kaca untuk merebus, jangan gunakan panci yang terbuat dari logam.

<http://cybermed.cbn.net.id/cbprtl/cybermed/detail.aspx?x=Hembing&y=cybermed|0|0|8|109>