

# Penyakit Pasca Lebaran yang Harus di Waspadai

Momen lebaran selalu identik dengan jadwal kegiatan silaturahmi keluarga dan hidangan-hidangan yang menggugah selera. Rasa nikmat yang begitu khas dari setiap potongan ketupat dan opor ayam yang dihidangkan, serta kue-kue kering yang senantiasa menggugah selera untuk disantap begitu menarik dipandang mata.

Namun perlu diwaspadai, ada begitu banyak pemicu penyakit dibalik hidangan-hidangan istimewa yang disajikan saat Idul Fitri. Terlebih lagi jika pola makan anda pada saat hari raya dengan hidangan makanan yang begitu istimewa dan beragam tidak bisa anda kontrol. Maka siap-siap dengan ancaman penyakit yang bisa saja datang tanpa diduga-duga mungkin akan menghampiri anda.



## ➤ Berikut beberapa penyakit yang mengintai pasca lebaran:

### ➤ Penyakit kronis yang kambuh

Berbagai penyakit kronis umumnya cenderung akan mengalami kambuh setelah lebaran. Seperti yang kita ketahui budaya lebaran adalah bersilaturahmi ke rumah keluarga dan sanak saudara. Dan hal yang paling sering dilakukan ketika silaturahmi dan berkunjung adalah mencicipi hidangan makanan yang disediakan. Beragam makanan dan minuman yang bervariasi dari mulai asin, manis, gurih, bersoda, pedas, asam semuanya akan dicoba dan mungkin termasuk orang yang memiliki riwayat penyakit kronis, mereka juga akan senantiasa mencicipi makanan yang mengandung lemak, kolesterol tinggi dan masih banyak lagi. Sehingga tidak heran jika penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, kolesterol akan lazim kambuh setelah lebaran.

### ➤ Penyakit yang timbul akibat kelelahan

Mepersiapkan hari lebaran dan terutama setelah lebaran biasanya selalu ada tradisi mudik. Tradisi ini masih dipegang teguh untuk sebagian besar masyarakat Indonesia. Mengingat ini adalah moment bahagia dimana anda akan berjumpa kembali dengan saudara lama yang sudah sekian lama tak bertemu.

hanya saja sebagian besar kegiatan mudik ini akan membuat orang kelelahan dan kurang tidur.

Akibatnya bila tidak diimbangi dengan pola makan yang sehat serta istirahat yang cukup, maka beberapa penyakit seperti batuk, pilek, radang tenggorokan hingga inpeksi saluran pernapasan bukan tidak mungkin menyerang anda.

Untuk itulah, saat mempersiapkan mudik dihari lebaran ada baiknya imbangi dengan konsumsi vitamin serta pola makan yang sehat dan sedapat mungkin sisakan waktu untuk beristirahat.

### ➤ Penyakit yang timbul akibat kebersihan makanan yang kurang terjaga

Saat suasana lebaran atau suasana beberapa jam setelahnya anda mungkin akan melihat sampah makanan dan alat-alat berceceran dimana-mana. Jika kondisi seperti ini tidak segera diatasi, maka kuman dan penyakit dari sampah tersebut akan mempengaruhi kesehatan, terutama yang berkaitan dengan sistem pencernaan.

Sampah dan alat-alat tidak higienis yang dibiarkan tetap berserakan akan mengundang penyakit dan nyamuk untuk bersarang, selain itu paparannya akan dibawa pada makanan lain yang kemudian kita konsumsi.

Jika hal ini terjadi maka beberapa penyakit seperti diare tidak akan dapat dihindarkan.

Selain itu, serakan sampah yang dibiarkan akan menjadi sarang nyamuk untuk berkembang biak, termasuk nyamuk penyebab demam berdarah. Untuk itulah, bersihkan lingkungan dari sampah dan kotoran lainnya yang beresiko mengundang penyakit.

*\*Dari berbagai sumber*

