



# HEAT STROKE

Heat stroke, atau sengatan panas, adalah kondisi medis yang berbahaya yang terjadi ketika tubuh tidak dapat mengatur suhu dengan baik akibat paparan panas ekstrem. Hal ini sering terjadi dalam cuaca panas dan lembap, di mana tubuh mengalami peningkatan suhu yang cepat, sering kali di atas 40°C.

Gejala heat stroke termasuk kulit kering dan panas, kebingungan, pusing, kejang, serta kehilangan kesadaran. Jika tidak segera ditangani, heat stroke dapat menyebabkan kerusakan organ serius dan bahkan kematian.

Pencegahan serangan panas sangat penting dan melibatkan beberapa langkah. Mulai menjaga hidrasi/ cairan yang cukup dengan meminum air secara teratur, terutama sebelum dan selama aktivitas fisik; Mengenakan pakaian yang ringan dan longgar untuk membantu sirkulasi udara; Menghindari aktivitas fisik yang berat saat suhu tinggi dan mencari tempat teduh atau ruangan ber-AC; dan sangat penting untuk mengenali tanda-tanda awal heat stroke.

dr. Eko Yuniyanto, Sp. F., M.H.Kes  
No Serdik : 202409002020

