



### Pencegahan

Hindari hal-hal yang bisa memicunya biduran seperti:

- **Makanan.** Hindari makanan yang sudah diketahui menjadi pemicu gejala biduran.
- **Suhu.** Bila kamu mengalami gatal-gatal saat terkena dingin, jangan berenang di air dingin dan hindari paparan udara dingin dengan mengenakan pakaian hangat dan syal di sekitar hidung dan mulut.
- **Paparan sinar matahari.** Kenakan pakaian pelindung dan oleskan tabir surya.
- **Obat-obatan.** Segera beri tahu dokter atau apoteker bila kamu mencurigai obat tertentu yang menyebabkan gatal-gatal.

Hal yang harus diperhatikan saat mengalami kondisi gatal :

- Hindari menggaruk atau menggunakan sabun yang keras
- Catat kapan dan dimana kondisi terjadi, apa yang sedang Anda lakukan, dan sebagainya. Hal ini dapat membantu Anda dan dokter untuk mengidentifikasi faktor risiko.
- Hindari pemicu.

**SEMOGA LEKAS SEMBUH**

### Pengobatan

- ♦ **Lotion** atau krim anti-gatal yang mene-nangkan. Krim yang mengandung mentol bisa meredakan gatal sementara.
- ♦ **Antihistamin.** Obat ini bisa membantu mengendalikan rasa gatal dan bengkak.
- ♦ **Kortikosteroid.** Untuk biduran yang parah, obat seperti prednison bisa mengurangi peradangan dan gatal. Sedangkan untuk biduran yang lebih ringan, dokter kulit mungkin akan meresepkan kortikosteroid yang dioleskan ke kulit untuk membantu meredakan gatal.
- ♦ **Terapi Cahaya.** Disebut juga fototerapi, perawatan non-invasif ini bisa efektif bila antihistamin tidak bekerja.
- ♦ **Kompres dingin**
- ♦ **Hindari** produk yang bisa mengiritasi kulit
- ♦ **Pakai baju yang longgar**



## URTIKARIA/ BIDURAN



**UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES  
KUPANG**

## URTIKARIA ITU APA??



Urtikaria (biduran) adalah merupakan kondisi di mana terdapat adanya lesi pada kulit yang meninggi dan gatal. Umumnya, lesi tersebut berwarna merah, merah muda, atau sewarna kulit, dan terkadang juga dapat terasa nyeri.

- Urtikaria akut atau urtikaria jangka pendek terjadi pada sekitar 1 dari 5 orang pada waktu tertentu dan bisa dialami sekali seumur hidup (berlangsung kurang dari 6 minggu)
- Urtikaria kronis atau urtikaria jangka panjang terjadi pada anak-anak, wanita diantara usia 30-60 tahun dan orang dengan sejarah alergi yang gejalanya gatal-gatal (lebih dari 6 minggu).

## MENCEGAH LEBIH BAIK DARI PADA MENGOBATI

### Faktor risiko

Saat terkena zat allergen, tubuh melepaskan histamin dan bahan kimia ke dalam darah sehingga menyebabkan gatal, bengkak dan gejala lainnya.

Beberapa penyebab urtikaria

- ♦ Terjadi kontak dengan pemicu atau penyebab alergi, misalnya lateks dan bulu binatang, serbuk sari
- ♦ Makanan penyebab biduran yang paling umum adalah kacang, cokelat, makanan laut, telur, gandum, dan susu.
- ♦ Zat adiktif atau bahan tambahan dalam makanan seperti pemanis, pengawet, penguat rasa, pewarna, pengental, dan lain-lain.
- ♦ Faktor lingkungan, seperti pajanan terhadap kondisi atau cuaca panas maupun dingin, pajanan terhadap air tertentu, atau bahkan sinar matahari.
- ♦ Hampir semua obat-obatan bisa menyebabkan urtikaria
- ♦ Alergi tungau debu rumah
- ♦ Infeksi, seperti hepatitis dan demam kelenjar

- ♦ Stres
- ♦ Pakaian yang ketat,
- ♦ Berkeringat
- ♦ Gigitan serangga



### GEJALA

- ♦ Kemunculan bentol atau ruam kemerahan
- ♦ Gatal-gatal
- ♦ Gejala tersebut sering kambuh dan tiba-tiba, kadang-kadang berlangsung selama berbulan-bulan hingga bertahun-tahun

### Komplikasi

Biduran yang tak ditangani bisa menyebabkan komplikasi dan mengganggu aktivitas pengidapnya sehari-hari. Komplikasi biduran bisa berupa angioedema dan anafilaksis. Angioedema ini merupakan pembengkakan kulit di kelopak mata, bibir, tangan, kaki, hingga sekitar area kelamin. Angioedema sendiri disebabkan oleh penumpukan cairan tubuh.