

MIENGGKAJI MASALAH ATAU PENYAKIT TENTANG PANCA INDERA PENCIUMAN DAN PERASA

Nama : Rike Yulianti

Nim : 2110101043

Masalah panca indera penciuman

Berbagai aroma dan bau dari benda-benda di sekitar Anda tentu tidak bisa Anda cium tanpa bantuan hidung. Namun, ketika hidung mengalami gangguan, kemungkinan Anda tidak bisa mencium bau dengan baik. Sebenarnya, apa penyebab dari kondisi ini?

Apa penyebab hidung tidak bisa mencium bau dengan normal? Gangguan pada indera penciuman Anda, yaitu hidung, tentu akan mengganggu kemampuan mendeteksi bau di sekitar Anda, sehingga Anda tidak bisa mencium bau dengan baik. Biasanya, kondisi ini terjadi akibat adanya masalah pada saraf olfaktori yang bertugas untuk mengontrol wewangian yang terhirup oleh hidung Anda. Nah, jika saraf olfaktori Anda terganggu, terdapat 4 jenis kelainan yang bisa mengganggu indera penciuman Anda, yaitu:

- Hyposmia
- Parosmia
- Phantosmia
- Anosmia



1. Menurunnya kemampuan mendeteksi bau (hyposmia)

Hyposmia adalah sebuah gangguan penciuman yang menyebabkan penurunan kemampuan hidung Anda untuk mendeteksi bau. Hal ini ternyata bisa diakibatkan oleh beberapa faktor, antara lain:

- Alergi
- Cedera di kepala
- Infeksi saluran pernapasan
- Polip hidung
- Septum hidung yang bengkok
- Sinusitis kronis

Penggunaan obat-obatan, seperti ampicilin, loratadine, atau amitriptyline

Selain faktor yang ada di atas, ternyata kebiasaan pada gaya hidup Anda juga dapat menjadi pemicu hyposmia terjadi, lho. Misalnya, kebiasaan merokok dan penggunaan obat-obatan terlarang juga dapat menyebabkan hidung Anda tidak bisa mencium bau secara maksimal.



2. Salah mengenali bau (parosmia)

Parosmia adalah sebuah keadaan ketika seseorang bisa mendeteksi bau, tetapi salah mengenalnya. Misalnya, wewangian yang sebenarnya tidak cukup bau diartikan sebagai bau yang tidak menyenangkan. Respons penderita parosmia biasanya menggambarkan bahwa sebagian bau yang mereka hirup tidak enak. Gangguan penciuman ini biasanya disebabkan oleh beberapa hal, seperti:

Kerusakan pada neuron penerima indera penciuman

Cedera di kepala

Flu

Terpapar oleh racun

Gangguan pada sistem saraf dan sinus





3. Mencium bau yang tidak ada (phantosmia)
Sesuai dengan namanya, phantosmia artinya halusinasi terhadap bau-bau yang sebenarnya tidak ada. Misalnya, Anda tiba-tiba mencium bau bawang putih padahal kenyataannya tidak ada wewangian seperti itu.

Penyebab terjadinya gangguan penciuman satu ini hampir sama dengan parosmia. Mulai dari cedera di kepala, flu, kerusakan pada sistem saraf, hingga sinus. Meskipun demikian, keduanya sangat berbeda. Parosmia salah mengenali bau yang ada, sedangkan phantosmia mencium bau yang tidak ada.

4. Hilangnya kemampuan untuk mendeteksi bau (anosmia)

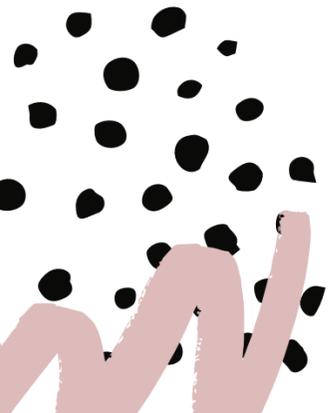
Pada anosmia, hidung penderita sama sekali tidak bisa mencium bau apapun. Biasanya, hal ini disebabkan oleh cedera pada otak, kondisi hidung, atau memang terlahir seperti itu. Nah, kalau Anda kehilangan indera penciuman Anda ketika sedang flu atau pilek, biasanya hal tersebut hanya berlangsung sementara saja. Akan tetapi, alangkah baiknya jika berkonsultasi kepada dokter untuk mencegah berbagai komplikasi anosmia yang bisa muncul.





Cara mengatasi hidung tidak bisa mencium bau dengan normal
Terkadang, gangguan pada indera penciuman hanya terjadi sementara dan akan sembuh seiring dengan berjalannya waktu. Para peneliti melihat bahwa penggunaan vitamin A dan zat besi dalam dosis yang cukup, memang membantu. Akan tetapi, hal ini tidak dapat dikatakan sebagai obat yang cukup ampuh untuk mengobati masalah pada hidung Anda.

Gangguan pada indera penciuman memang dapat memberikan efek buruk terhadap kesehatan dan lingkungan Anda. Mulai dari salah mengenali bau hingga hilangnya kemampuan penciuman Anda, semuanya berpengaruh pada aspek kehidupan Anda sehari-hari. Oleh karena itu, apabila Anda mengalami masalah-masalah di atas, segera periksakan ke dokter untuk mendapatkan perawatan yang lebih lanjut.



Masalah panca indera perasa

Mengenal taste disorder, gangguan pada indra pengecap

Seperti yang sudah diketahui, organ yang berfungsi sebagai indra pengecap adalah lidah.

Sementara itu, taste disorder adalah gangguan atau masalah yang terjadi pada indra pengecap atau lidah, sehingga menurunkan kemampuan seseorang dalam merasakan rasa.

Gangguan indra pengecap terbagi menjadi beberapa kelompok berikut.

- **Hipogeusia**, penurunan kemampuan untuk merasakan berbagai rasa. Seseorang yang mengalami gangguan ini masih bisa merasakan rasa makanan, tapi kepekaannya berkurang.
- **Ageusia**, kondisi di mana seseorang tidak bisa merasakan rasa apapun dari makanan yang dimakannya. Kondisi ini jarang terjadi.
- **Disgeusia**, gangguan indra pengecap yang menyebabkan persepsi rasa seseorang berubah. Misalnya semua makanan jadi terasa manis, asam, pahit, atau metalik.
- **Aliageusia**, ketika makanan atau minuman yang biasanya terasa lezat mulai terasa tidak enak.
- **Phantogeusia**, kondisi yang membuat seseorang berhalusinasi tentang rasa tertentu atau mencicipi sesuatu yang sebenarnya tidak ada.

APA PENYEBAB GANGGUAN PANCA INDERA PERASA ?

- **Pada sebagian kasus, gangguan indra pengecap bisa terjadi sebagai penyakit bawaan sejak lahir. Akan tetapi, dalam kasus lainnya, kondisi ini diakibatkan karena cedera, luka, dan sakit.**
 - **Berikut adalah berbagai kondisi yang dapat menjadi penyebab dari gangguan ini.**
 - **Kerusakan saraf pengecap di bagian anterior dan posterior**
 - **Defisiensi gizi**
 - **Kondisi sistemik seperti hipotiroidisme, diabetes mellitus, anemia pernisiiosa, sindrom Sjorgen, dan penyakit Crohn**
 - **Kerusakan pada saraf kranial yang mempengaruhi fungsi lidah, misalnya karena herpes zoster**
 - **Luka neoplastik (kanker) yang mempengaruhi dasar tengkorak**
 - **Neuralgia dan polineurpoati karena beberapa kondisi seperti lupus atau difteri**
 - **Infeksi pada saluran pernapasan bagian atas dan telinga bagian tengah**
 - **Efek samping radioterapi pada bagian leher dan kepala**
 - **Terpapar berbagai jenis zat kimia, seperti insektisida yang mungkin ada di dalam makanan yang tidak bersih**
 - **Obat-obatan tertentu seperti beberapa jenis antibiotik, obat penyakit jantung, obat penenang, antipsikotik, antidepresan trisiklik, obat tiroid, antijamu, dan antivirus**
 - **Cedera kepala**
 - **Pernah melakukan operasi pada bagian telinga, hidung, tenggorokan, atau mulut**
 - **Kebersihan dan kesehatan mulut tidak terjaga dengan baik**
 - **Seseorang yang mengalami AIDS juga dapat mengalami gangguan indra pengecapnya**
 - **Kekurangan zat gizi seperti zinc, copper, dan nikel**

Apakah taste disorder berbahaya?

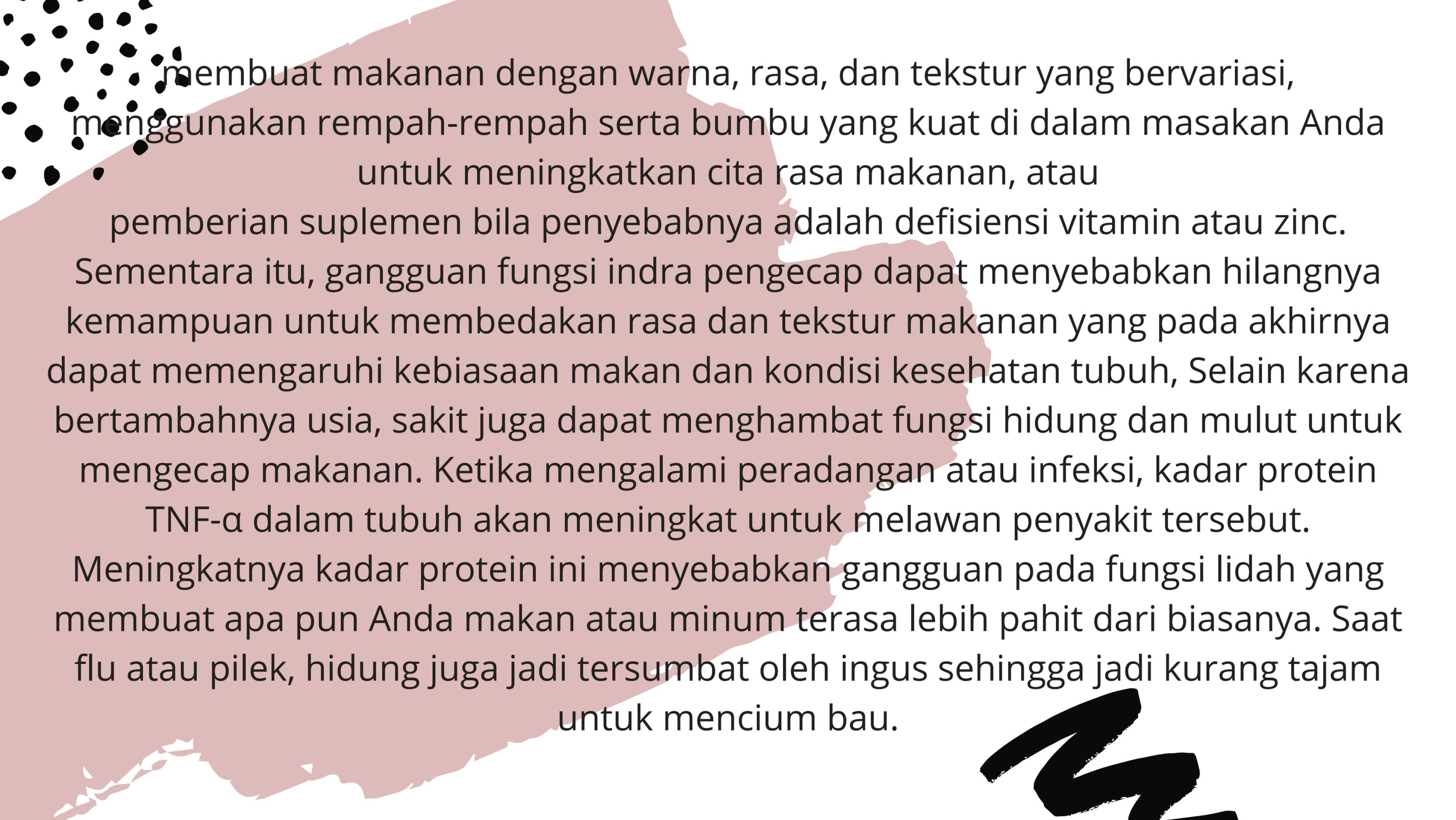
Mungkin sebagian orang meremehkan gangguan ini saat mereka mengalaminya. Padahal tanpa mereka sadari, gangguan ini juga dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan secara menyeluruh. Seseorang yang kehilangan kemampuan mengecap akan mengubah pola makan, pemilihan makanan, serta kebiasaan makannya.

Sebagai contoh, ia kurang merasakan asin di dalam makanannya. Karena itu, ia akan terus menambahkan garam pada setiap makanannya agar terasa asin. Ketika terus dibiarkan, kebiasaan ini bisa saja berujung pada penyakit yang serius seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke, gangguan pada otak hingga gagal ginjal. Maka dari itu, bila Anda mulai merasakan hal yang berbeda pada indra pengecapian Anda, jangan ragu untuk segera memeriksakan diri ke dokter.

Bagaimana gangguan ini dapat diobati?

Pengobatan untuk mengatasi gangguan pengecapan harus disesuaikan dengan kondisi yang menjadi penyebabnya. Maka dari itu, Anda harus melakukan pemeriksaan medis terlebih dahulu guna mengetahui penyebab dari gangguan tersebut. Apabila gangguan itu muncul akibat konsumsi obat-obatan tertentu, maka dokter biasanya akan menghentikan pemberian obat tersebut dan menggantinya dengan jenis lain.

Selain itu, ada beberapa hal yang Anda lakukan untuk meningkatkan kemampuan pengecapan Anda yang hilang atau terganggu, yaitu:



membuat makanan dengan warna, rasa, dan tekstur yang bervariasi, menggunakan rempah-rempah serta bumbu yang kuat di dalam masakan Anda untuk meningkatkan cita rasa makanan, atau

pemberian suplemen bila penyebabnya adalah defisiensi vitamin atau zinc.

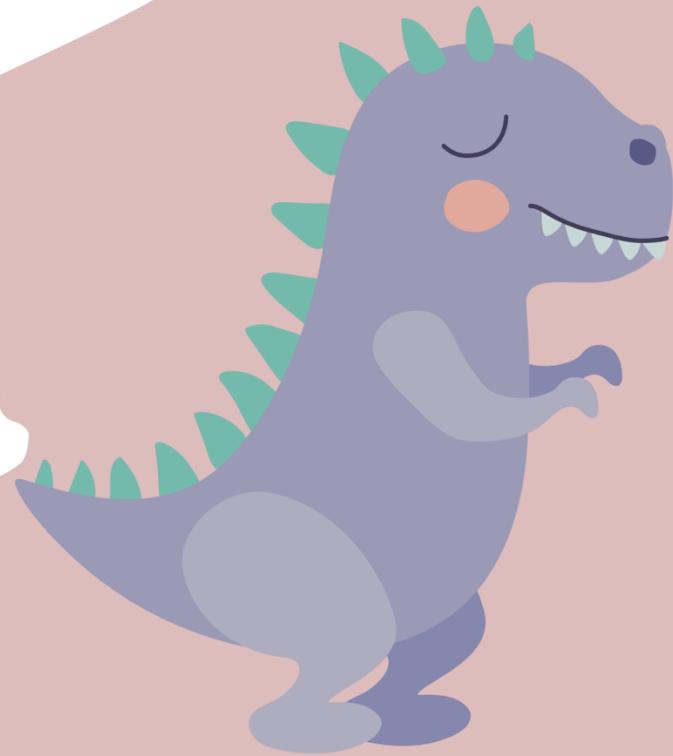
Sementara itu, gangguan fungsi indra pengecap dapat menyebabkan hilangnya kemampuan untuk membedakan rasa dan tekstur makanan yang pada akhirnya dapat memengaruhi kebiasaan makan dan kondisi kesehatan tubuh. Selain karena bertambahnya usia, sakit juga dapat menghambat fungsi hidung dan mulut untuk mengecap makanan. Ketika mengalami peradangan atau infeksi, kadar protein TNF- α dalam tubuh akan meningkat untuk melawan penyakit tersebut.

Meningkatnya kadar protein ini menyebabkan gangguan pada fungsi lidah yang membuat apa pun Anda makan atau minum terasa lebih pahit dari biasanya. Saat flu atau pilek, hidung juga jadi tersumbat oleh ingus sehingga jadi kurang tajam untuk mencium bau.

Bagaimana caranya meningkatkan fungsi indra penciuman dan pengecap kita?

Berkurangnya kemampuan indra penciuman dan pengecap bisa berakibat buruk bagi Anda untuk mendeteksi bahaya. Anda jadi tidak bisa membedakan makanan yang basi atau pun mencium kebocoran gas. Nah, agar hidung dan lidah Anda tetap sehat dan selalu berfungsi baik, yuk ikuti tipsnya berikut ini.

1. Cukupi kebutuhan zat besi dan omega-3 setiap hari
2. Perhatikan kebiasaan makan Anda
3. Berhenti merokok dan hindari asap kendaraan
4. Cukupi asupan air dan olahraga rutin di pagi hari
5. Hindari bau menyengat dan makanan berpengawet



Sekian dan
terimakasih!

