

# Probiotik, Echinacea Meningkatkan Imunitas Melawan Infeksi Flu Babi

Kasus *swine influenza A/H1N1* atau virus flu babi yang pertama berkembang di Meksiko, AS, Selandia Baru kini telah menyebar ke Asia, dengan jumlah kasus ribuan dan beberapa dilaporkan meninggal.

Flu babi sendiri awalnya merupakan penyakit virus yang mengenai saluran pernapasan babi. Jenis virus ini secara rutin muncul pada babi tetapi biasanya tidak menimbulkan banyak kematian pada babi itu sendiri, flu babi biasanya tidak menginfeksi manusia. Hanya ada beberapa kasus yang ditemukan pada orang-orang yang melakukan kontak langsung dengan babi.

Saat ini flu babi telah ditemukan beberapa kasus yang menyebar dari manusia ke manusia. Penyebaran ini mungkin terjadi dengan cara yang sama seperti flu biasa, melalui batuk dan bersin dari orang-orang yang terinfeksi. *The Centers for Disease Control and Prevention* AS menyatakan kalau sampel virus yang di Meksiko cocok dengan virus yang ditemukan di Amerika, virus ini merupakan campuran dari virus pada manusia, virus burung dari Amerika Utara dan virus babi dari Amerika Utara, Eropa dan Asia. Minggu tanggal 26 April 2009 lalu *A U.S. Centers for Disease Control and Prevention*, menyatakan bahwa tes vaksin flu biasa pada virus flu babi tidak menunjukkan adanya hubungan menyilang, artinya, orang yang menggunakan vaksin tersebut tidak akan mendapatkan perlindungan tambahan dari serangan virus tersebut.

Keluhan pasien dengan flu babi ini sama seperti halnya infeksi virus influenza lainnya, berupa demam, batuk, nyeri tenggorokan, menggigil dan rasa lemah, dapat dikatakan keluhan yang tidak spesifik dan dapat disebabkan oleh berbagai hal yang menyulitkan membedakan dengan infeksi influenza lainnya, kondisi yang lebih berat secara klinis dapat ditemukan pasien sulit bernafas, demam tinggi, pusing, muntah hebat disertai nyeri dada dan perut.

Terapi yang ada saat ini adalah melibatkan pemberian antivirus sesegera mungkin setelah onset infeksi didapatkan. Obat antivirus saat ini yang digunakan adalah Tamiflu (Roche) dan Relenza (GSK), sedangkan vaksin yang saat ini sedang dikembangkan oleh Novartis yaitu Novatax.

**Ada beberapa tip yang disarankan mencegah penyebaran virus flu babi ini yaitu :**

- Jika mengalami gejala flu, sebaiknya cukup beristirahat paling tidak hingga 2 hari setelah gejala-gejala flu tersebut hilang.
- Sering-seringlah cuci tangan dan tutuplah hidung serta mulut ketika Anda batuk atau bersin.
- Segeralah periksa ke rumah sakit jika Anda mengalami gejala seperti kesulitan bernapas. Tapi, jika gejala Anda ringan, tetaplah di rumah untuk menghindari penyebaran virus kepada orang lain di rumah sakit.
- Pemakaian masker direkomendasikan bagi petugas kesehatan, anggota keluarga dan orang lain yang mengadakan kontak langsung dengan pasien flu babi.
- Bagi Anda yang mengkonsumsi daging babi, masalah dengan cara yang aman. Masak paling tidak dengan suhu 160F.
- **Tingkatkan daya tahan tubuh**, beberapa suplemen telah disarankan dapat digunakan untuk proteksi secara individu diantaranya adalah **Probiotik**, yang mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan meningkatkan fungsi dinding saluran cerna, dengan dosis yang diharapkan cukup adalah  $5 \times 10^9$  CFU setiap harinya, suplemen probiotik yang dapat digunakan adalah dari spesies *Lactobacillus acidophilus*, *L.plantarum*, *L.casei*, *Bifidobacterium longum* dan *B.bifidum*.
- **Echinacea**, beberapa ahli telah menyetujui herbal ini akan menstimulasi sistem kekebalan tubuh, penelitian di Canada menunjukkan Echinasea meningkatkan sistem kekebalan tubuh terutama dengan mengaktifkan sel makropag, dianjurkan setidaknya 300 mg echinacea diberikan 3 kali perhari hingga keluhan influenza menghilang.
- **Zinc**, Mineral ini akan membantu meningkatkan produksi sel darah putih dan membantu pula terbentuknya antibodi, dengan dosis yang direkomendasikan 15-25 mg. (ARI)

#### Referensi:

1. Emerging Disease. Countries consider ways to cease spread of swine flu as numbers rise; Infectious Disease News. IDN-SysAdmin@SLACKINC.COM 28 April 2009
2. Fight swine flu with alternative remedies. www.examiner.com. 28 April 2009
3. M.Stopper. How does a person catch swine flu. www.medicinenet.com. 28 April 2009
4. WHO Concerned at New Swine Flu in U.S. www.medscape.medicalnews.com. 28 April 2009