

## Waspadai 5 Penyebab Tubuh Sering Basah Keringat di Malam Hari



**Jakarta** - Terkadang kita tertidur dengan rasa gerah yang janggal, bahkan sangat mengganggu. Saat terbangun di tengah malam atau pagi harinya, tanpa sadar baju tidur sudah kuyub dibasahi keringat.

Pernah atau seringkah Anda mengalaminya? Menurut Neomi Shah, M.D., profesor, dokter spesialis paru-paru dan kesehatan tidur di Icahn School of Medicine, Mount Sinai, berkeringat pada malam hari tidak selalu karena tubuh kepanasan. Bisa jadi ada kondisi kesehatan lain yang patut diperhatikan.

### 1. Mimpi Buruk

Salah satu kemungkinan Anda berkerigat saat tidur adalah karena mimpi buruk. Bila Anda sering mendapatkan mimpi buruk dan berkeringat disarankan mengenakan pakaian tidur yang nyaman dan mengatur suhu ruangan menjadi lebih dingin, agar jam tidur lebih nyaman dan tidak terganggu.

### 2. Perubahan Hormon

Masalah utama pada wanita adalah hormon estrogen yang tidak stabil. Beberapa diantaranya karena menopause, masa menstruasi atau kehamilan. Namun seperti dilansir Women's Health, sebagian besar kasus wanita yang sering berkeringat banyak di malam hari karena menopause. Konsultasilah ke dokter untuk mengetahui apakah Anda menopause dini atau hanya gejala hormon yang tidak stabil.

### 3. Antidepresan

Neomi mmengatakan, beberapa jenis obat antidepresan dapat mengakibatkan reaksi berkeringat di malam hari karena memicu adrenalin pada tubuh. Jika keringat berlebihan di malam hari terjadi setelah konsumsi obat antidepresan, maka tidak perlu khawatir karena itu hal yang normal. Tapi apabila Anda kurang nyaman karena baju yang selalu basah karena keringat, mungkin bisa mempertimbangkan untuk mengganti resep dokter.

### 4. Infeksi

"Infeksi pada umumnya terkait dengan perubahan suhu tubuh karena demam yang menyerang dan itu jelas merupakan penyebab umum tubuh berkeringat," papar Neomi.

Penyakit infeksi pada paru-paru seperti tuberculosis juga bisa menyebabkan Anda mengalami gangguan keringat pada malam hari. Jika kondisi ini terus berlanjut, sebaiknya segera periksakan ke dokter untuk mengetahui penyebab medisnya lebih lanjut.

### 5. Limfoma

Limfoma bisa menimbulkan berbagai gejala seperti perubahan selera makan, demam, dan berkeringat pada malam hari. Gejala berkeringat biasanya terjadi saat tubuh berusaha melawan sesuatu yang mengakibatkan perubahan suhu tubuh. Tubuh pun jadi berkeringat untuk mengatur perubahan itu.

Limfoma sendiri merupakan sejenis kanker yang menyerang limfosit, sel darah putih yang membentuk sistem kekebalan tubuh. Apabila sel darah putih terganggu maka tubuh akan sering demam dan mengeluarkan keringat berlebih. Jika kondisi ini terus-menerus terjadi dan tidak juga membaik, sebaiknya perisakan ke dokter.

sumber

: [https://wolipop.detik.com/read/2017/08/07/193456/3589818/1135/waspadai-5-penyebab-tubuh-sering-basah-keringat-di-malam-hari?\\_ga=2.229405727.209328111.1502258158-1612698866.1486971068](https://wolipop.detik.com/read/2017/08/07/193456/3589818/1135/waspadai-5-penyebab-tubuh-sering-basah-keringat-di-malam-hari?_ga=2.229405727.209328111.1502258158-1612698866.1486971068)