

Cara Mengatasi Gatal Pada Bayi Akibat Udara Dingin. Mam Wajib Tahu!

MEI 12, 2026

2 MINS

Jika Mam atau Pap memiliki riwayat alergi, anak-anak mungkin juga berpotensi memiliki alergi tersebut. Alergi sendiri berkaitan erat dengan sistem imun sebagai reaksi membela diri untuk melawan saat ada zat tertentu atau alergen sebagai pemicunya. Contoh alergen adalah makanan, serbuk sari tanaman, obat-obatan, debu, dan cuaca dingin.

Bagi orang yang memiliki alergi, alergi dapat menyebabkan gejala yang mengganggu seperti peradangan pada kulit, sinus, saluran udara, atau sistem pencernaan.

Artikel ini akan membahas alergi dingin pada anak. Mulai dari gejala, penyebab, hingga cara mengatasi gatal pada bayi akibat udara dingin. Simak yuk Mam.

Apa Itu Alergi Dingin?

Alergi dingin (urtikaria dingin) adalah suatu kondisi yang menyebabkan reaksi alergi terhadap suhu dingin. Kondisi ini lebih mungkin menyerang anak dan remaja dibanding kelompok umur lainnya. Seseorang dengan urtikaria dingin mungkin mengalami ruam atau gatal-gatal setelah:

- Makan atau minum sesuatu yang dingin
- Menempatkan es di kulit mereka
- Berenang atau mandi dengan air dingin
- Berjalan di luar ruangan dalam cuaca dingin

Ada dua jenis urtikaria dingin:

1. Acquired cold urticaria

Disebut juga urtikaria dingin esensial. Jenis ini terjadi pada seseorang yang tidak memiliki riwayat penyakit dalam keluarga. Gejala biasanya muncul beberapa menit setelah terpapar dingin, seperti gatal, kemerahan, benjol, atau bisa juga demam. Gejala tersebut cenderung hilang dalam satu atau dua jam.

2. Urtikaria dingin familial

1. Disebut juga urtikaria dingin herediter. Jenis ini diturunkan dalam keluarga. Gejala mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk muncul (dari 30 menit hingga 48 jam setelah terpapar) dan gejala bisa bertahan 1-2 hari.

Faktanya Mam, alergi dingin merupakan salah satu pemicu dermatitis atopik atau eksim kering. Ini adalah peradangan kulit yang ditandai dengan kulit kering, gatal secara terus-menerus, dan ruam merah di kulit.

Kondisi ini muncul pada satu atau beberapa bagian tubuh, tetapi biasanya terjadi di wajah, lengan, dan kaki.

Dermatitis atopik tidak menular dan biasanya muncul pada balita, serta bisa kambuh hingga dewasa. Akan tetapi, dermatitis atopik juga dapat dialami oleh remaja atau dewasa yang tidak pernah mengalami sebelumnya.

Baca Juga: Tanda-Tanda Anak Mempunyai Resiko Alergi

Gejala Alergi Dingin

Beberapa menit setelah terpapar dingin, orang yang memiliki alergi dingin bisa merasakan bilur yang terasa gatal dan kulit kemerahan.

Namun, reaksi alergi dingin tersebut bisa berbeda pada setiap orang, ada yang ringan hingga berat. Berikut ciri-ciri alergi dingin pada anak:

- Area kulit yang terkena dingin terasa gatal
- Reaksi memburuk saat kulit memanas
- Tangan bengkak saat memegang benda dingin
- Bibir bengkak akibat mengonsumsi makanan atau minuman dingin

Gejala yang parah mungkin termasuk:

- Respons seluruh tubuh (anafilaksis), yang dapat menyebabkan pingsan, jantung berdebar kencang, pembengkakan pada anggota badan atau batang tubuh, dan

syok

- Pembengkakan pada lidah dan tenggorokan, sehingga membuat sulit bernapas

Gejala alergi dingin muncul tidak lama setelah kulit terkena penurunan suhu udara atau air dingin secara tiba-tiba. Kondisi lembap dan berangin dapat membuat gejala lebih mungkin kambuh.

Reaksi terburuk umumnya terjadi ketika kulit terpapar secara penuh, seperti berenang di air dingin. Reaksi seperti itu bisa mengakibatkan hilangnya kesadaran dan tenggelam.

Penyebab Alergi Dingin pada Anak

Alergi dingin bisa menyerang siapa saja, termasuk anak-anak. Penyebab alergi dingin pada anak dan kebanyakan orang adalah idiopatik atau tidak diketahui penyebabnya. Ada beberapa pemicu alergi dingin, yakni dingin, menggaruk kulit, stres, gigitan serangga, obat-obatan, infeksi, atau kanker darah.

Dalam kasus yang jarang terjadi, anak mungkin terkena alergi dingin karena diturunkan dari anggota keluarga dekat. Jenis ini dapat menyebabkan ruam yang menyakitkan dan gejala mirip flu.

Cara Mencegah dan Mengatasi Munculnya Reaksi Alergi Dingin

1. Beri Pelembap Bayi

Gunakan pelembap khusus bayi secara rutin, terutama setelah mandi. Pelembap membantu menjaga kelembapan kulit dan memperkuat lapisan pelindung alami kulit bayi.

2. Pakaian Hangat

Kenakan pakaian yang hangat, lembut, dan menyerap keringat untuk melindungi kulit bayi dari udara dingin. Hindari bahan kasar yang dapat memperparah iritasi.

3. Perhatikan Asupan Nutrisi

Asupan nutrisi yang seimbang membantu menjaga kesehatan kulit bayi dari dalam. Nutrisi yang cukup mendukung regenerasi kulit dan membantu mengurangi risiko kulit kering dan gatal.

Selain itu, dokter mungkin meresepkan obat antihistamin untuk mencegah atau

mengurangi gejala ringan. Jika antihistamin tidak membantu, anak Mam mungkin akan diresepkan obat lain.

Hal lainnya yang Mam juga harus perhatikan adalah apakah si Kecil juga alergi terhadap hal lain. Saat si Kecil alergi terhadap satu alergen, besar kemungkinan si Kecil juga memiliki risiko alergi terhadap alergen lainnya, seperti risiko alergi susu sapi.

Untuk si Kecil yang memiliki risiko alergi susu sapi, Mam bisa berikan susu terhidrolisa parsial. Penelitian membuktikan konsumsi susu terhidrolisis parsial dapat mengurangi risiko anak terjangkit dermatitis atopik jika dibandingkan dengan anakyang mengonsumsi susu dengan protein utuh.

Itu tadi beberapa informasi mengenai alergi dingin pada anak. Semoga informasinya membantu ya, Mam!

Pertanyaan Seputar Cara Mengatasi Gatal Pada Bayi:

1. Apa ciri-ciri anak mengalami alergi dingin?

Ciri-ciri alergi dingin pada anak meliputi munculnya bentol atau ruam kemerahan pada kulit, rasa gatal, bengkak ringan, serta kadang disertai hidung berair atau bersin setelah terpapar udara atau air dingin.

2. Apa penyebab alergi dingin pada anak?

Alergi dingin disebabkan oleh reaksi berlebihan sistem imun terhadap suhu dingin, yang memicu pelepasan histamin sehingga menimbulkan gejala pada kulit atau saluran pernapasan.

3. Apakah alergi dingin berbahaya?

Pada umumnya alergi dingin tidak berbahaya dan bersifat sementara. Namun, pada kasus yang jarang, reaksi bisa lebih berat sehingga perlu perhatian medis, terutama jika muncul sesak napas atau pembengkakan hebat.

4. Bagaimana cara mengatasi alergi dingin pada anak?

Cara mengatasi gatal pada bayi meliputi menghindari paparan suhu dingin berlebihan, menjaga tubuh tetap hangat, menggunakan pakaian yang sesuai, serta berkonsultasi ke dokter jika gejala sering muncul atau semakin berat.

Referensi

Mayo Clinic. Allergies. dari [mayoclinic.org/diseases-conditions/allergies/symptoms-](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/allergies/symptoms-)

causes/syc-20351497. Diakses pada 29/12/2023.

Cleveland Clinic. Cold Urticaria. dari my.clevelandclinic.org/health/diseases/24629-cold-urticaria. Diakses pada 29/12/2023.

Alodokter. Dermatitis Atopik. dari alodokter.com/eksim-atopik. Diakses pada 30/12/2023.

Mayo Clinic. Cold Urticaria. dari mayoclinic.org/diseases-conditions/cold-urticaria/symptoms-causes/syc-20371046. Diakses pada 30/12/2023.

WebMD. What is Cold Urticaria. dari webmd.com/skin-problems-and-treatments/what-is-cold-urticaria. Diakses pada 30/12/2023.

Allergy Asthma Network. Cold Urticaria. dari allergyasthmanetwork.org/health-a-z/chronic-urticaria/cold-urticaria. Diakses pada 30/12/2023.

Mayo Clinic. Cold Urticaria Diagnosis and treatment. dari mayoclinic.org/diseases-conditions/cold-urticaria/diagnosis-treatment/drc-20371051. Diakses pada 30/12/2023.

Karger Publishers. The Role of Hydrolyzed Formula in Allergy Prevention | Annals of Nutrition and Metabolism. Dari: karger.com/anm/article/70/Suppl.%202/38/42373/The-Role-of-Hydrolyzed-Formula-in-Allergy. Diakses pada 29/12/2023

Bagikan sekarang