| NO | TANGGAL | JUDUL | BERITA |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 10 Oktober 2013 | Makanan Beku Lebih Baik Dibanding yang Tampak Segar | Mengkonsumsi sayuran dan buah beku ternyata lebih sehat dibandingkan yang tampak segar. Menurut para ilmuwan, sayuran beku memiliki kandungan vitamin dan antioksidan lebih tinggi dibanding produk yang kelihatan segar.  Seperti diketahui, supermarket terkadang menyemprotkan kabut halus, supaya buah dan sayuran tampak lebih segar. Padahal faktanya, sayuran dan buah sudah beberapa  lama berada dalam gudang penyimpanan. Selama dalam penyimpanan, terjadi proses pembusukan yang bisa menurunkan kadar nutrisi dalam sayuran dan buah.    Dua tim yang mengadakan riset ini berasal dari Leatherhead Food Research dan University of Chester. Periset menggunakan 40 tes untuk mengukur kadar nutrisi buah dan sayur dalam penelitian. Makanan yang diuji telah disimpan di kulkas dan freezer selama 3 hari.  Hasil riset menunjukkan, mengkonsumsi sayur dan buah segar masih menjadi pilihan terbaik. Namun sayuran dan buah beku ternyata memberikan kualitas sebaik makanan segar, dibanding yang disimpan dalam kulkas sehingga hanya tampak segar. Studi menemukan lebih banyak nutrisi menguntungkan yang didapat dari brokoli, wortel, dan blueberry yang beku.  Brokoli beku memiliki kandungan vitamin C dan lutein yang lebih tinggi. Brokoli beku juga empat kali lebih besar mengandung betakaroten. Sementara wortel beku mengandung lutein tiga kali lebih banyak, betakaroten dua kali lebih besar, dan lebih tinggi dalam vitamin C serta polyphenols. Kecambah beku juga memberikan hasil yang lebih baik dalam pengukuran semua nutrisi, dibanding produk yang tampak segar.  Peneliti dari Leatherhead Food Research, Dr. Rachel Burch mengatakan, hasil riset membantah pendapat yang mengatakan makanan yang tampak segar lebih baik dibanding hidangan beku.  "Sayuran dan buah beku lebih bernutrisi dibanding yang hanya tampak segar. Pendapat yang selama ini berlaku harus segera disingkirkan," kata Burch.   Proses pembekuan yang segera dilakukan usai panen diduga menjadi penyebab utama. Proses ini menjaga kandungan nutrisi pada sayuran dan buah sampai akhirnya dikonsumsi.   Kondisi ini berlawanan dengan sayuran dan buah yang hanya tampak segar. "Tak seperti yang beku, konsentrasi antioksidan pada buah dan sayur yang tampak segar menurun saat penyimpanan dalam lemari es hingga di bawah produk beku. Efek ini sangat terlihat pada buah yang lembek," kata Professor Graham Bonwick dari University of Chester.  Riset ini menyarankan untuk lebih mengefektifkan proses pembekuan pascapanen guna mencegah hilangnya nutrisi dari buah dan sayur. Sebelum sampai ke tangan konsumen, Sayur dan buah bisa menghabiskan waktu satu bulan dalam penyimpanan, mulai dari produsen, agen hingga penjual. Selama masa penyimpanan, pembusukan merupakan problem utama yang dapat mengurangi kadat nutrisi pada sayur dan buah.  "Diperlukan metode yang lebih cepat dan efektif mulai dari panen hingga pembekuan. Kecepatan ini menentukan jumlah nutrisi yang hilang," kata Director General British Frozen Food Association, Brian Young. |
| 2 | 08 Oktober 2013 | Penderita Bipolar Biasanya "Pintar" ? | Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan yang berbeda satu dengan yang lain. Kelebihan juga berlaku pada penderita gangguan bipolar. Beberapa tokoh dunia dikenal sebagai penderita gangguan bipolar karena keunggulannya masing-masing seperti aktris Sinead O’ Connor, aktor Jim Carrey hingga novelis Sidney Sheldon.  Menanggapi kelebihan ini, psikiater dr. Nurmiati Amir Sp.KJ (K) mengatakan, penderita gangguan bipolar memang punya kecenderungan pintar. “Penderita bipolar memiliki episode yang disebut hipomanik. Saat inilah biasanya dia menjadi lebih pintar,” katanya.  Episode hipomanik, kata Nurmiati, merupakan rangkaian episode pada gangguan bipolar seperti halnya manik dan depresi. Rangkaian episode ini merupakan gangguan mood yang menjadi ciri khas penderita bipolar. Rangkaian episode terus berganti setiap harinya dengan durasi yang berbeda pada setiap penderita.  Episode hipomanik ditandai dengan kreativitas yang luar biasa, bahkan terlihat berlebihan dibanding orang lain pada umumya. Namun ide kreatif ini masih dapat diwujudkan dan realistis kendati di luar kebiasaan. Hal ini bertolak belakang dengan episode manik yang ditandai munculnya ide yang sangat tidak realistias dan berlebihan. Episode manik bahkan menyebabkan penderitanya merasa bangga diri.  “Hipomanik masih dalam tahap kewajaran. Sedangkan manik sangat berlebihan hingga penderita tampak berlimpah energi, sampai merasa tidak perlu tidur,” kata Nurmiati. Hipomanik sendiri merupakan episode khas bipolar tipe 2.  Gangguan bipolar tipe 2 umumnya muncul pada usia 15-24 tahun. Sayangnya, orangtua dan lingkungan umumnya luput memperhatikan gejala ini. Hal ini dikarenakan orangtua dan lingkungan kerap merasa penderita memang pintar. Jika penderita sedang tidak dalam episode hipomanik, maka keadaan tersebut dianggap biasa saja.  “Siapa yang tidak bangga bila punya anggota keluarga pintar? Kalaupun kemudian diketahui, beberapa penderita dan anggota keluarga menolak pengobatan karena merasa baik-baik saja. Padahal bila ditangani sejak dini, kemungkinan untuk pulih semakin besar,” ungkap Nurmiati.  Diagnosa pada usia muda juga memudahkan deteksi bipolar, dibanding pada usia tua yang kerap serupa dengan skizofrenia atau depresi unipolar. Hal ini dikarenakan, gangguan bipolar tidak mempengaruhi kemampuan kogitif sehingga seseorang masih bisa berprestasi. Kondisi ini jelas berbeda dengan gangguan skizofrenia.  “Penderita skizofrenia akan mengalami penurunan kemampuan kognitif, hingga akhirnya tidak melanjutkan pendidikan. Sementara penderita bipolar masih bisa berkreasi,” ujar Nurmiati.  Penanganan sedini mungkin, kata Nurmiati, mencegah kekambuhan semakin kerap terjadi. Sehingga penderita bisa lebih nyaman dan menjaga kualitas hidupnya. Tentunya pengobatan ini harus didukung lingkungan dan keluarga, yang menyediakan suasana kondusif bagi kesembuhan penderita.  “Karena itu perhatikanlah anggota keluarga dekat yang seolah memiliki loncatan mood. Jangan merasa baik-baik saja hanya karena dia pintar atau kreatif. Penaganan sejak dini usia muda sekaligus menutup kemungkinan perubahan tipe menjadi bipolar 2 hingga mixed type saat usia tua,” tandas Nurmiati. |
| 3 | 07 oktober 2013 | Tanpa Bermain, Anak Kehilangan Momen Belajar | Orangtua memiliki tugas menyediakan lingkungan belajar untuk anak, dan mendampinginya, tak terkecuali untuk anak balita. Jangan bayangkan anak balita belajar membaca, menulis, menghitung.  Momen belajar balita adalah untuk optimalisasi kognitif, psikomotorik, dan sosial emosi. Caranya, fasilitasi anak untuk berinteraksi dengan beragam permainan fisik, baik bermain sendiri maupun bersama anak lain seusianya.  Menurut psikolog dari Rumah Sakit Ibu Anak Brawijaya, Rika Ermasari, S.Psi, Ct, CHt, anak akan kehilangan momen belajar jika tidak mendapatkan fasilitas dan pendampingan  berbagai permainan fisik.    Pola ‘belajar’ yang diterapkan oleh orang tua sebagai lingkungan pertama bagi anak akan berpengaruh pada perkembangan anak ditahap selanjutnya. Sebagai contoh, Anna berusia 4,5 tahun mengalami kesulitan dalam memasukkan sendok ke mulutnya, padahal di sekolahnya diharuskan membawa makanan dan ada kegiatan makan bersama teman-temannya.  Anna menjadi enggan ke sekolah karena sering diejek temannya. Atau Adya (3 tahun) mengalami kesulitan dalam bermain bersama temannya setiap kali dibawa ke tempat bermain selalu berakhir dengan pertengkaran dengan temannya. Akibatnya Adya tidak punya teman dan kehilangan antusias untuk bermain bersama. Masalah yang dialami Anna dan Adya ini bisa dihindari dengan pendampingan tepat orangtua pada anak balita lewat kegiatan bermain.  "Bermain punya peran penting. Anak berbagi rasa. Lewat permainan juga akan muncul rasa berbagi dan sosial. Anak-anak juga suka ekspresi wajah, dan ini bisa didapatkan dari bermain termasuk bersama kedua orangtuanya. Anak usia 12-24 bulan juga bisa marah, dan ia belajar sosial emosi saat bermain," terangnya saat talkshow kesehatan anak di Jakarta beberapa waktu lalu.  Ia menjelaskan bermain punya banyak manfaat di antaranya: \* Membantu mengerti tentang lingkungan sekitar. \* Mendorong anak untuk belajar memecahkan masalah. \* Membantu anak mengembangkan kreativitas. \* Mengembangkan kemampuan sosialisasi dan komunikasi pada anak. \* Meningkatkan kesehatan tubuh.  Bermain juga ada tahapannya sesuai usia. Pada usia 1-2 tahun, anak menjalani tahapan Functional Play, yaitu anak belajar menggunakan benda sesuai kegunaan. Misalnya menggunakan spons untuk membersihkan meja.  Sementara pada usia 2-3 tahun, anak menjalani Constructive Play, yakni anak mulai membuat sesuatu yang kreatif. Misal menggunakan bantal guling sebagai terowongan atau membangun boks menjadi rumah.  Serta pada usia 3-4 tahun, anak mulai melakukan Dramatic Play atau Cooperative Play yaitu pada saat bermain bersama anak lain. Anak mulai bermain peran sebagai dokter, perawat, juru masak, dan sebagainya termasuk bermain bersama dengan teman sebayanya. |
| 4 | 06 oktober 2013 | Sakit Tak Kunjung Sembuh, Mungkinkah Pengaruh Psikis? | Kesehatan jiwa dan fisik tidak dapat dipisahkan satu sama lain.  Jiwa dan pikiran yang sehat akan mempengaruhi keadaan fisik yang sehat pula.  Penyakit yang dipicu oleh gangguan jiwa dikenal dengan nama psikosomatik.Namun ketika mengalami sakit, bagaimana bisa tahu itu dipengaruhi kesehatan psikis atau benar-benar sakit fisik saja?  Dr Andri, Sp.KJ, psikiater dari RS Omni Alam Sutera mengatakan, penyakit yang paling umum dipicu oleh gangguan jiwa adalah penyakit yang berhubungan dengan otot otonom, seperti penyakit pernapasan, pencernaan, bahkan jantung, serta nyeri-nyeri di beberapa bagian tubuh.  Namun ciri khas psikosomatik, lanjutnya, yaitu tidak spesifik pada suatu penyakit tertentu. "Misalnya satu hari merasa sakit di dada, besoknya agak ke leher, besoknya agak ke bahu, bisa jadi itu psikosomatik," katanya di sela-sela seminar kesehatan bertajuk 'The 2nd Update Seminar in Psychosomatic Medicine', Sabtu (5/10/2013) di Tangerang.  Andri mengatakan, langkah awal untuk mendeteksi suatu penyakit merupakan psikosomatik atau bukan yaitu dengan memeriksakannya ke ahli penyakit yang bersangkutan terlebih dahulu. Dia mencontohkan, jika seseorang tiba-tiba mengalami sesak napas, maka sebaiknya diperiksa dulu ke dokter pernapasan.  Setelah dilakukan pemeriksaan, lanjut dia, dokter perlu mengkaji jika hasilnya menunjukkan tidak ada masalah fisik, artinya ada kemungkinan gejala yang dirasakan pasien adalah psikosomatik. "Saat itulah, pasien perlu dirujuk ke psikiater," tandas staf pengajar di Fakultas Kedokteran Ukrida ini.  Psikosomatik merupakan gangguan kesehatan yang termasuk dalam kategori medis. Pada dasarnya, psikosomatik berangkat dari kecemasan dan depresi yang prevalensinya mencapai 20-30 persen populasi.  Andri mengatakan, lebih dari 50 persen kasus psikosomatik belum ditangani dengan baik. Padahal psikosomatik dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup penderitanya. |
| 5 | 08 Oktober 2013 | Nobel Kedokteran 2013 untuk Tiga Peneliti Transportasi Sel | Dua orang Amerika dan satu orang Jerman-Amerika berbagi penghargaan Nobel untuk bidang kedokteran, Senin (7/10/2013). Mereka dianggap telah memecahkan misteri tentang sistem tranportasi di dalam sel.  Dua warga negara Amerika itu adalah James E Rothman (62) dan Randy W Schekman (64). Sementara itu, satu warga Jerman-Amerika adalah Thomas C Sudhof (57). Mereka bertiga mendapat penghargaan Nobel Kedokteran, Senin, untuk penemuan tentang bagaimana sel tubuh memutuskan kapan dan di mana membagikan molekul yang dihasilkan.  Pekerjaan mereka berfokus pada gelembung kecil di dalam sel yang disebut vesikel, yang menggerakkan hormon dan molekul di dalam sel dan kadang keluar sel, seperti ketika insulin dilepaskan ke aliran darah. Armada vesikel adalah ibarat layanan FedEx di era dunia seluler hari ini. Gangguan pada sistem ini akan berkontribusi pada terpicunya penyakit diabetes, saraf, dan kekebalan tubuh.  Penelitian ini diyakini akan sangat membantu para dokter mendiagnosis keparahan epilepsi dan penurunan kekebalan pada anak. Penelitian tentang otak dan berbagai penyakit saraf juga terbantu hasil penelitian tiga orang ini. Bagi produsen biotek, penelitian mereka bertiga membantu lahirnya pompa ragi yang mendorong keluar sejumlah besar protein bermanfaat seperti insulin.  Rothman, profesor di Yale University, merinci bagaimana mesin protein memungkinkan vesikel dalam sel bergabung dengan targetnya untuk mengizinkan "perpindahan muatan" molekul. Adapun Schekman, profesor di University of California, Berkeley, memperoleh penghormatan untuk temuan satu set gen yang diperlukan bagi berlangsungnya lalu lintas vesikel.  Sementara itu, Sudhof, profesor di Stanford University, memperlihatkan vesikel mendapat perintah kapan tepatnya harus melepaskan molekul. Schekman dan Sudhof juga merupakan peneliti di Howard Huges Medical Institute.  Schekman menemukan satu set gen yang memengaruhi transportasi vesikel tersebut pada 1970-an. Sementara itu, Rothman pada 1980 dan 1990-an mendapatkan bagaimana vesikel mengantarkan "kargo" ke tempat yang tepat. Adapun Sudhof, pada 1990-an, mengidentifikasi mesin pengontrol vesikel, yang memutuskan kapan "utusan" kimia dari satu sel otak bisa berkomunikasi dengan sel lain.  Ketika sel pankreas melepaskan insulin atau satu sel otak mengirimkan "seorang utusan" kimia untuk "berbicara dengan tetangganya", vesikel akan memutuskan kapan zat tersebut dikeluarkan ke tempat dan waktu yang tepat. Mereka juga ibarat kapal kargo yang mengirimkan pesanan antar-sel.   "Bayangkan ratusan ribu orang yang bepergian ratusan kilometer di jalanan, bagaimana mereka harus menemukan cara tepat untuk sampai, di mana akan menghentikan bus, atau membuka pintu agar orang bisa lewat," tutur Sekretaris Komite Nobel Goran Hansson, menganalogikan temuan ketiga orang itu. "Ada persoalan yang sama di dalam sel," ujar dia.  Mantan Direktur Institut Nasional Ilmu Kedokteran Umum di Bethesda ini mengatakan, penghargaan tersebut datang jauh terlambat. Pekerjaan ketiga pakar, ujar dia, sudah punya pengaruh luas dan mendasar, sekaligus mendorong lahirnya penelitian-penelitian lanjutan.  Berg, yang kini memimpin Institut Kedokteran Personalized di University of Pittsburgh, mengatakan bahwa pekerjaan ketiga pakar telah menyediakan kerangka intelektual yang digunakan untuk meneliti bagaimana sel-sel otak berkomunikasi dan bagaimana sel melepaskan hormon antar-sel. "Memengaruhi secara tak langsung hampir semua penelitian terkait penyakit saraf dan penyakit lainnya," kata dia.  Schekman menemukan satu set gen yang memengaruhi transportasi vesikel tersebut pada 1970-an. Adapun Rothman pada 1980 dan 1990-an mendapatkan bagaimana vesikel mengantarkan "kargo" ke tempat yang tepat. Adapun Sudhof, pada 1990-an, mengidentifikasi mesin pengontrol vesikel, yang memutuskan kapan "utusan" kimia dari satu sel otak bisa berkomunikasi dengan sel lain.  "(Temuan) ini bukan persoalan semalam. Sebagian besar telah dicapai dan dikembangkan selama bertahun-tahun, bahkan puluhan tahun," kata Rothman. Dia mengaku kehilangan dana hibah untuk pekerjaan yang sekarang diakui Komite Nobel, dan berencana mengajukan kembali permohonan, sembari berharap akan ada perbedaan dalam keputusan pemberian hibah penelitian.  Schekman mengatakan ia terbangun pada pukul 01.00 di rumahnya di California, ketika dihubungi oleh Ketua Komite Penghargaan, saat dia masih mengalami jetlag setelah perjalanan ke Jerman sehari sebelumnya. "Yang saya bisa katakan adalah 'Oh, Tuhan,' dan hanya itu."  Sudhof, pria kelahiran Jerman yang bermigrasi ke Amerika pada 1983 sampai memiliki kewarganegaraan Amerika, mengaku dihubungi Komite Nobel saat tengah mengemudi di Spanyol, dalam perjalanan untuk memberi ceramah. "Setelah menepi, saya pikir pada awalnya (telepon) itu adalah lelucon. Aku punya banyak teman yang mungkin memainkan beragam trik," ujar dia.  Sebelumnya, Rothman dan Schekman telah memenangkan Albert Lasker Basic Medical Research Award untuk penelitian mereka pada 2002. Penghargaan ini kerap menjadi sinyal awal bakal penerima Hadiah Nobel. Sementara itu, Sudhof adalah penerima penghargaan Lasker pada bulan lalu.  Penghargaan Nobel diinisiasi oleh pengusaha Swedia, Alfred Nobel, pada 1895, untuk menghormati karya-karya di bidang fisika, kimia, sastra, dan perdamaian. Nobel Ekonomi kali pertama diberikan pada 1969.   Pada 2012, Nobel Kedokteran diberikan kepada Sir John B Gurdon dari Inggris dan Shinya Yamanaka dari Jepang untuk pekerjaan tentang pemrograman ulang sel. Hasil penelitian mereka dinilai membuka terobosan untuk metode pengobatan yang lebih efektif.   Setelah pengumuman penerima Nobel Kedokteran di Institut Karolinska di Stockholm, Swedia, pada Senin; akan menyusul pengumuman pemenang Nobel Fisika pada Selasa (8/10/2013), Nobel Kimia pada Rabu (9/10/2013), dan Nobel Ekonomi pada Senin (14/10/2013).  Nobel Perdamaian dijadwalkan bakal diumumkan pada Jumat (11/10/2013) di Oslo, Norwegia. Adapun pengumuman Nobel Sastra belum dijadwalkan. Setiap penghargaan Nobel menyertakan hadiah 8 juta krona Swedia atau setara Rp 12 miliar. |
| 6 | 08 Oktober 2013 | Apa Sebenarnya Penyebab Kidal? | Orang yang tangan kirinya lebih aktif atau yang biasa dikenal dengan istilah kidal memang tidak sebanyak orang yang lebih aktif menggunakan tangan kanannya. Namun, justru itu yang menimbulkan pertanyaan, sebenarnya apa penyebab seseorang mempunyai kecenderungan kidal?  Sejumlah pakar berpendapat, kidal dipengaruhi oleh faktor genetika atau keturunan, tetapi sebuah studi anyar menyanggahnya. Studi yang dipublikasi dalam jurnal Heredity  menemukan, faktor genetika tidak memiliki peran utama dalam menentukan seseorang menjadi kidal atau tidak.  Populasi orang kidal di dunia ini mencapai sekitar 10 persen, tetapi penyebabnya hingga kini belum dapat dipastikan.  Untuk mengetahui lebih jauh, para peneliti pun melakukan analisis pada 4.000 anak kembar di Inggris. Mereka pun tidak berhasil menemukan faktor genetika yang kuat dalam menentukan kidal atau tidaknya seseorang.  Kendati tidak menemukan pengaruh genetika yang kuat, para peneliti mencatat, kidal lebih dipengaruhi pada pilihan dan pembelajaran yang diterima. Sementara faktor genetika tetap memiliki peran meskipun tidak sebesar dua faktor tersebut. Sementara itu, studi baru lainnya justru menunjukkan faktor genetika merupakan salah satu faktor utama penyebab kidal. Studi yang dipublikasi dalam jurnal PLoS Genetics tersebut mengatakan, bersama faktor lingkungan, faktor genetika berperan dalam menentukan kidal atau tidaknya seseorang.  John Armour dari University of Nottingham, penulis studi tersebut, mengatakan, diperlukan studi yang lebih besar untuk menguak faktor genetika dalam menentukan kidal. "Sebagai konsekuensi, jika ada gen yang teridentifikasi nantinya, maka kemungkinan kidal seseorang dapat diprediksi," imbuhnya. |
| 7 | 10 Oktober 2013 | Obat Herbal Masih Sebagai Pelengkap | Indonesia memiliki lebih dari 2.000 spesies tanaman alami yang berpotensi untuk pengobatan bukan sebatas pencegahan. Tradisi minum jamu juga terpelihara secara turun temurun, dan terbukti khasiatnya secara empiris. Namun, obat herbal masih menjadi pelengkap lantaran minimnya riset yang bisa memberikan bukti klinis khasiat herbal.  Kondisi ini membuat obat herbal lebih banyak dikonsumsi sebagai pelengkap. Juga tidak banyak dokter yang meresepkan, meski secara empiris banyak obat herbal yang berkhasiat mengobati penyakit. Sebut saja hipertensi, asam urat, serta sindrom metabolik atau kombinasi dari gangguan medis yang meningkatkan risiko terkena penyakit kardiovaskular dan diabetes.  Riset SOHO Global Health menyebutkan, lebih dari 50 persen dokter belum meresepkan obat herbal. Padahal, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan, empat miliar orang atau 80 persen dari populasi dunia saat ini menggunakan obat herbal juga untuk beberapa aspek perawatan kesehatan primer.  Prof Nyoman Kertia, MD, PhD, Peneliti dan Pakar Temulawak Universitas Gajah Mada (UGM) Yogyakarta mengatakan, banyak obat herbal dikonsumsi sebagai pencegahan. Obat herbal biasanya diberikan sebagai komplementer, diberikan dengan jeda dua jam dari obat kimia. Ini dikarenakan khasiat obat herbal memang tidak secepat obat kimia.  Disamping itu, lanjutnya, pemakaian obat herbal yang masih terbatas juga karena tidak adanya bukti klinis. Dokter pada umumnya meresepkan obat, termasuk obat herbal, hanya jika obat tersebut telah teruji klinis pada pasien.  Prof Nyoman menyayangkan kondisi ini. Karena menurutnya, dokter sebenarnya bisa meresepkan obat herbal berdasarkan penelitian berbasis pelayanan.  "Dokter boleh memberikan obat herbal, koridornya penelitian berbasis pelayanan. Jadi, saat memberikan obat herbal, dokter juga harus mendata pasien. Karena bukti empiris pada sejumlah herbal cukup kuat, meski belum teruji secara klinis. Dokter bisa memberikan ke pasien, asal jangan keluar dari ranah ini," ungkapnya di sela pembukaan SOHO Global Health Natural Wellness Sanctuary, di Central Park, Jakarta, Kamis (10/1/2013).  Menurutnya, obat herbal dalam bentuk ekstrak dari tanaman seperti temu lawak, kunyit, jahe, memiliki bukti empiris, efektif berkhasiat sebagai antiradang, antimaag, meningkatkan nafsu makan, mengobati liver dan ginjal, meningkatkan vitalitas tubuh dengan kandungan antioksidan tinggi, juga bisa mencegah kanker.  "Jika rutin diminum dua kali sehari dengan dosis 30 mg berupa ekstrak untuk orang dewasa, obat herbal terutama temu lawak punya banyak khasiat bagi kesehatan tubuh," terangnya.  Konsumsi obat herbal dalam bentuk ekstrak lebih efektif penyerapannya dalam tubuh karena partikelnya yang lebih kecil. Meski masih minim, bukti klinis mengenai khasiat obat herbal perlahan semakin terungkap. Salah satunya, berdasarkan hasil riset di Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional (B2P2TOOT) Tawangmangu.  Ir Yuli Widiastuti, MKes, Peneliti Senior B2P2TOOT, Kementerian Kesehatan RI, mengatakan hasil penelitian pada 2012 di Tawangmangu menunjukkan racikan jamu memiliki efikasi setara dengan obat modern, untuk hipertensi dan asam urat.  "Terapi jamu berbasis rackan memberikan hasil positif pada pasien jamu berbasis riset di klinik di Tawangmangu. Kami memberikan jamu racikan bukan sirup yang komponen utaman ekstrak. Resep diberikan berdasarkan diagnosis dokter," ungkapnya.  Hasil uji klinis pada pasien di Tawangmangu ini, menurut Yuli, bisa ditindaklanjuti terutama oleh industri jamu, untuk mengemas jamu racikan agar bisa dinikmati khasiatnya oleh lebih banyak orang. |
| 8 | 10 Oktober 2013 | Serangga, Makanan Pokok Masa Depan? | Hewan serangga tampaknya tak boleh lagi diremehkan. Binatang yang kerap dianggap hama ini kemungkinan dapat menjadi bahan pangan utama di dunia dalam beberapa tahun mendatang.  Di Afrika, Asia, dan sebagian Amerika, praktik konsumsi serangga atau entomophagy dinilai lebih menguntungkan. Hal ini dikarenakan jumlah serangga lebih banyak dibanding sayur, buah, atau daging yang diperoleh dari hewan buruan dan hasil jebakan di alam liar.  Walaupun masih tampak menjijikkan, masyarakat di dunia tercatat telah mengonsumsi setidaknya seribu jenis serangga sebagai bahan pangan. Entomophagy, menurut para ilmuwan, ternyata tak sebatas serangga. Hewan artropoda seperti tarantula, dan andmyriapoda seperti kaki seribu, juga tercakup. Namun, entomophagy tidak termasuk mengonsumsi krustasea, yang dianggap mewah di Amerika dan sebagian negara berkembang.  Di beberapa negara, ada masyarakatnya yang terbiasa mengonsumsi jangkrik, kumbang, semut, dan beberapa jenis kumbang seperti mealworm. Mealworm sendiri harus ada untuk mengimbangi spesies ulat bulu dan kalajengking.  Diperkirakan sekitar 2,5 miliar orang rutin mengonsumsi serangga sebagai salah satu sumber pangan. Saat ini para ilmuwan percaya, serangga ada sebagai langkah besar untuk penyediaan pangan dunia.  Serangga dinilai sebagai solusi pangan paling tepat dan sesuai untuk mengimbangi jumlah manusia yang terus meningkat. Beberapa jenis serangga dipertimbangkan sebagai sumber pangan yang sehat dan kaya protein. Serangga juga merupakan sumber pangan paling baik untuk mengatasi kelaparan yang terjadi pada miliaran orang di India, Afrika, dan beberapa negara berkembang.  Hal ini diperkuat dengan dimenangkannya suatu proposal bisnis dari para ilmuwan di Montreal’s McGill University, yang mengambil tema produksi dan distribusi pangan berbahan serangga. Saat ini mereka tengah mencari para petani yang bersedia membudidayakannya.  Tim beranggotakan Mohammed Ashour, Shobhita Soor, Jesse Pearlstein, Zev Thompson, dan Gabe Mott tersebut juga memenangkan Hult Prize dari Clinton Global Initiative’s. Mereka telah bepergian ke Kenya, Meksiko, dan Thailand untuk melihat kemungkinan mengembangkan sumber pangan dari serangga lokal.  Hal ini sekaligus mempertajam kesempatan memasarkan produk di kawasan tersebut. Menurut mereka, serangga juga bisa dibuat tepung untuk roti yang kaya protein, meskipun tergantung pada jenis serangga yang dihasilkan.  "Kami sangat senang dengan kesempatan yang diberikan. Kami harap langkah ini membawa dampak besar bagi dunia," kata Soor.  Hal serupa juga tengah dilakukan badan PBB dalam menyelesaikan masalah pangan dunia. Serangga dinilai dapat meningkatkan ketahanan pangan tanpa menimbulkan masalah lingkungan ataupun ekonomi.  Serangga memang telah lama diincar sebagai bahan pangan alternatif. Dalam situsnya, Organisasi Pangan dan Pertanian (FAO) menulis, serangga memiliki kandungan protein, lemak, dan mineral yang tinggi. Keberadaan serangga dinilai bisa menggantikan fungsi kedelai, jagung, kacang-kacangan, dan ikan. Serangga juga cepat bereproduksi sehingga diperkirakan tidak merugikan lingkungan.  Dalam situsnya, FAO juga menulis serangga bukanlah pangan yang hanya diperuntukkan bagi masyarakat miskin. Sebagian masyarakat mengonsumsi serangga karena rasanya, bukan disebabkan ketiadaan bahan pangan lain. Terkait kemungkinan alergi yang ditimbulkan, hal ini bergantung pada ketahanan tubuh dan jenis serangga yang dikonsumsi. |
| 9 | 10 oktober 2013 | Bahaya Sembarangan Pakai Tetes Mata | Saat mata terkena polutan yang membuat iritasi, seperti kemerahan dan gatal, tak sedikit orang yang berusaha mengobatinya sendiri.  Upaya pengobatan salah satunya dengan menggunakan obat-obat tetes mata yang dijual bebas.  Hanya saja, menurut pakar kesehatan mata dari Jakarta Eye Center dr Johan A Hatauruk, SpM, upaya pengobatan sendiri permasalahan mata memiliki risiko yang tidak kecil. Terlebih jika upaya tersebut melibatkan obat tetes mata yang mengandung sterol.  "Saat terkena polutan, tubuh sebenarnya memiliki mekanisme sendiri untuk melawan infeksi, sehingga dapat mengurangi iritasi yang terjadi. Tidak perlu menggunakan tetes mata sterol, tetes mata air buatan saja sudah cukup," paparnya dalam seminar media SOHO #BetterU bertajuk "Hari Penglihatan Sedunia", Rabu (9/10/2013) di Jakarta.  Tetes mata yang mengandung sterol, kata Johan, perlu melalui resep dokter, meskipun ada pula yang masih dijual bebas. Sterol merupakan senyawa mengandung antibiotik dan steroid.  Antibiotik dalam sterol berfungsi untuk melawan infeksi bakteri. Sementara steroid berfungsi untuk mengurangi gejala iritasi seperti mata merah.  Kendati demikian, menurut Johan, tidak semua iritasi mata cocok dengan penggunaan tetes mata sterol. "Ya kalau iritasinya karena bakteri, cocok diberi antibiotik. Kalau iritasinya karena jamur atau virus, bisa-bisa malah bertambah subur karena antibiotik bisa jadi makanannya," jelasnya.  Steroid pada obat tetes mata tersebut juga memperbesar risiko meningkatnya tekanan pada mata. Johan mengatakan, steroid memang dapat menekan peradangan, namun juga dapat meningkatkan tekanan yang artinya memicu penyakit mata yang lain seperti glaukoma. Jika dibiarkan bahkan dapat berujung pada kebutaan.  Oleh karena itu, Johan mengimbau agar penderita perlu mengindentifikasi penyebab iritasi pada mata. Biasanya, jika mata merah disertai dengan penglihatan yang memburam, iritasi disebabkan oleh infeksi jamur.  Selain itu, lanjut dia, agar mengurangi risiko mengobati sendiri untuk iritasi mata, sebaiknya penderita memeriksakan diri ke dokter. Ini karena mata merupakan organ yang penting dan gangguan penglihatan akan sangat mengurangi kualitas hidup penderitanya. |
| 10 | 10 Oktober 2013 | Mengintip Fenomena Ketindihan | Tidur nyenyak dan berkualitas punya arti penting bagi kesehatan. Semua orang ingin terlelap pada malam hari supaya bisa terbangun pagi hari dalam keadaan prima. Namun, apa jadinya bila dalam tidur, tubuh seketika tidak bisa bergerak ditambah adanya suara dan penglihatan wujud yang mustahil ada? Keadaan semakin aneh karena pada saat itu seseorang berada antara sadar dan tidak.  Kejadian yang disebut ketindihan ini kerap dihubungkan dengan adanya makhluk halus atau kejadian mistis yang ada di lingkungan sekitar. Meski merupakan kejadian yang tidak asing, ketindihan yang juga disebut sleep paralysis ini tidak berhubungan sama sekali dengan hal berbau mistis.  Ketindihan semata merupakan tanggapan tubuh atas kurangnya jam tidur yang dimiliki sehingga tubuh merasa sangat lelah. "Sleep paralysis menyebabkan tubuh berada antara sadar dan tidak. Dalam keadaan ini sangat mungkin seseorang melihat atau mendengar sesuatu yang sebetulnya tidak ada," kata spesialis tidur, dr Andreas Prasadja, RPSGT, kepada Kompas Health, Rabu (10/9/2013).  Lebih lanjut, Andreas menjelaskan bahwa siklus tidur terdiri atas ringan, sedang, dalam, hingga bermimpi. Mimpi merupakan tanda tubuh memasuki siklus tidur rapid eye movement (REM) yang ditandai gerakan mata yang cepat.  Pada saat tidur REM, tubuh sudah dalam keadaan sangat rileks. Dalam keadaan ini seseorang sudah sangat sulit menggerakkan tubuh atau menarik napas dalam yang membutuhkan otot ekstra. Tubuh yang sudah sangat rileks ternyata tidak dibarengi pikiran yang belum sepenuhnya masuk ke alam mimpi. Akibatnya dalam sleep paralysis, seseorang berhalusinasi melihat atau mendengar sesuatu yang sebetulnya tidak ada.  Dalam keadaan belum sepenuhnya tertidur, tetapi tidak mampu meggerakkan tubuh atau bernapas, tentu menimbulkan kekhawatiran. Ditambah halusinasi suatu sosok atau suara, maka jadilah fenomena ketindihan yang banyak dikenal masyarakat.  "Kekurangan tidur, apalagi yang ekstrem, menyebabkan tubuh tidak bisa menyeimbangkan diri sehingga terjadi yang disebut ketindihan. Kejadian ini bisa menimpa laki-laki atau perempuan tanpa pandang usia, selama mengalami kekurangan tidur," kata Andreas.  Untuk mencegah terjadinya sleep paralysis, Andreas menyarankan untuk mencukupi jam tidur. Kecukupan jam tidur menyebabkan tubuh memiliki cukup waktu untuk istirahat dan mengganti sel yang rusak. Tidur lebih kurang 8 jam per hari juga baik untuk kemampuan konsentrasi dan ketenangan emosi saat pagi hari.  Jangan menyetir  Sleep paralysis merupakan tanda tubuh kekurangan jam tidur. Kurangnya jam istirahat menyebabkan tubuh tidak bisa berkonsentrasi atau menampilkan kinerja maksimal.  "Dalam keadaan ini, jangan pernah menyetir. Menyetir dalam keadaan ngantuk rawan terjadi kecelakaan. Lebih baik istirahat sebentar sebelum melanjutkan kerja atau menyetir," kata Andreas.  Bila sleep paralysis terus terjadi, Andreas menyarankan untuk segera berkonsultasi ke dokter terkait. Hal ini untuk menanggulangi adanya gangguan tidur yang lebih serius, semisal narcolepsy atau sleep apnea. |
| 11 | 09 Oktober 2013 | Tulang Tak Sehat karena Sering Minum Alkohol | Pengonsumsi alkohol berisiko memiliki tulang yang tidak sehat. Mereka berisiko lebih sering mengalami patah tulang dan penyembuhan tulang berlangsung lebih lambat.  Meski begitu, banyak faktor yang membuat tulang seorang pengonsumsi alkohol lebih lemah. Masalah malanutrisi yang kerap ditemui pada pengonsumsi alkohol juga bisa menjadi salah satu pemicunya. Pemicu lainnya berhubungan dengan banyaknya keterkaitan antara alkohol dan hormon yang memperburuk kondisi tulang.  Penelitian terkini dari Loyola University Medical Center di Maywood, Illinois, menemukan bagaimana alkohol memperlambat proses penyembuhan tulang, baik pada tingkat seluler maupun molekuler. Pada remaja dan dewasa muda, kondisi ini bisa terjadi lebih serius karena inilah masa puncak pertumbuhan tulang.  Para peneliti mempresentasikan temuannya pada 6 Oktober 2013 lalu di American Society for Bone and Mineral Research 2013 Annual Meeting.  Tim ketua peneliti dan mahasiswa spesialis bedah ortopedi di Loyola's Stritch School of Medicine, dr Roman Natoli, mengatakan, kondisi kesehatan tulang pada pengonsumsi alkohol dua kali lebih buruk.   "Kejadian patah tulang banyak yang berkaitan dengan alkohol, kecelakaan lalu lintas, jatuh, penembakan, dan lainnya. Saat pengonsumsi alkohol mengalami patah tulang, proses penyembuhannya pun berlangsung lebih lama," ungkap dr Natoli.  Untuk membuktikan adanya keterkaitan antara alkohol dan kesehatan tulang, Natoli dan tim peneliti melakukan percobaan pada tikus. Peneliti membagi dua grup tikus di lab. Satu grup tikus yang terpapar alkohol dengan level tiga kali standar legal untuk berkendara, sedangkan satu grup tikus yang bebas alkohol.  Pada grup tikus yang terpapar alkohol, dalam kondisi patah tulang, pembentukan callus tidak sempurna. Kalaupun tulang kembali terbentuk, kondisinya melemah.  Pada grup ini pula ditemukan tanda stres oksidatif, yakni kondisi ketika jumlah radikal bebas di dalam tubuh melebihi kapasitas tubuh untuk menetralkannya. Pada saat tertentu, kondisi ini dapat merusak kondisi sel normal.  Pada kelompok yang terpapar alkohol juga ditemukan rendahnya level protein yang disebut osteopontin. Osteopontin, bersama dengan protein kedua yang disebut SDF-1, terlibat dalam proses masuknya punca ke bagian yang mengalami cedera. Sel punca inilah yang kemudian bertumbuh menjadi sel tulang.  Untuk menindaklanjuti penelitian ini, Natoli menyatakan ketertarikannya untuk menyuntikkan sel punca tulang dengan kandungan antioksidan ke tikus, dalam rangka memerangi stres oksidatif. Para peneliti ingin mengetahui apakah cara ini bisa membantu mempercepat proses penyembuhan tulang pada tikus yang terpapar alkohol.   Cara ini mungkin saja bisa membantu para pengonsumsi alkohol yang mengalami patah tulang. Namun, saran terbaik untuk para peminum berat adalah meninggalkan alkohol beberapa bulan selama penyembuhan berlangsung dan tulang pulih sempurna. |
| 12 | 09 Oktober 2013 | Tantangan Memenuhi Gizi Ideal bagi Anak | Tak perlu diragukan lagi, pemberian Air Susu Ibu menjadi cara terbaik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak dari sejak lahir hingga usia satu tahun. Namun pada periode tertentu, yang akan berbeda waktunya pada setiap ibu, perlahan produksi ASI mulai berkurang.  Pada kondisi-kondisi tertentu, tak semua anak juga bisa mendapatkan sumber nutrisi terbaik ini dalam jumlah cukup. Padahal, setiap anak membutuhkan asupan makanan yang baik dan seimbang dalam mendukung tumbuh kembangnya untuk  jangka panjang.  Pada akhirnya, orangtua pun dihadapkan pada pilihan lain untuk memenuhi kebutuhan gizi si kecil. Salah satu pilihannya adalah mengonsumsi susu formula (sufor) bagi bayi usia di bawah enam bulan yang dilanjutkan dengan susu pertumbuhan.  Prof dr Hendrik Jan Verkade, ahli Gastroenterologi Pediatri & Hepatologi dari Unversity Medical Center of Groningen Belanda, menyatakan, hingga saat ini belum ada susu yang memiliki kandungan gizi mendekati kekayaan nutrisi pada ASI. Ia mengakui, menemukan susu yang menyerupai ASI memang sulit, terutama terkait penyerapannya yang cepat dan baik di pencernaan anak.   "Belum ada penelitian mengenai susu formula yang menyerupai ASI," ungkap Verkade saat jumpa pers peluncuran produk susu premium di sela Pertemuan Ilmiah Tahunan Ikatan Dokter Anak Indonesia (PIT IDAI), di Solo, Senin (7/10/2013).  ASI, paparnya, lebih cepat dicerna dan mudah membuat bayi merasa kenyang. Ini tak didapati pada sufor. Namun, ia juga mengungkapkan, ASI juga punya kekurangan karena tidak adanya kandungan vitamin K yang juga dibutuhkan anak. Vitamin K ini bisa didapatkan dari sumber lain, termasuk dari susu yang ditambahkan zat-zat tertentu.  Terkait penyerapan gizi dan pencernaan bayi yang mengonsumsi susu formula, Verkade masih menjalankan penelitiannya hingga saat ini.  Menurut dia, pemenuhan kebutuhan gizi yang ideal bagi anak adalah sebuah tantangan dalam mendukung tumbuh kembang  mereka untuk jangka panjang.  Tantangan lain dalam pemenuhan gizi anak-anak, menurut Ketua Unit Kerja Koordinasi Gastroenterologi & Hepatologi IDAI, Prof Dr Mohammad Juffrie, PhD, SpAK, adalah masih kurangnya kesadaran orangtua untuk memberikan susu sebagai pelengkap makanan. Ia mengatakan anak di atas satu tahun, selain mengonsumsi makanan pokok yang sama seperti orangtua, mereka juga butuh susu pertumbuhan sebagai pelengkap.  Ia menyarankan, anak sebaiknya tidak berhenti minum susu.  Saat ini, banyak anak yang pertumbuhannya tidak optimal, salah satunya karena asupan susu yang terhenti.  "WHO menganjurkan, ASI wajib hingga enam bulan. Kecuali ASI tidak tersedia, tidak diproduksi, anak sakit tidak bisa menelan ASI, untuk kondisi semacam ini pilihannya, anak harus mengonsumsi susu lain seperti susu formula. Susu formula hanya untuk bayi yang tidak beruntung mendapatkan ASI. Selepas ASI, anak juga masih butuh susu untuk tumbuh kembangnya," ungkapnya.  Juffrie yang menjabat sebagai Dosen Universitas Gajah Mada yang juga Kepala Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran UGM menambahkan, angka malnutrisi anak Indonesia masih tinggi.   "Hampir 30 persen anak Indonesia mengalami malnutrisi, anak pendek jumlahnya 35 persen. Ini terjadi karena sejak lahir sampai masa prasekolah, kebutuhan nutrisi belum terpenuhi secara kuantitas maupun kualitas. Padahal anak butuh nutrisi untuk pertumbuhan optimal," terangnya.  Memberikan nutrisi terbaik faktanya masih menjadi tantangan bagi banyak orangtua. Riset di berbagai negara yang dilakukan FrieslandCampina menemukan, orangtua terutama ibu memiliki persoalan spesifik mengenai keinginan memberikan terbaik bagi anak. Riset juga menemukan, anak di atas satu tahun rata-rata tidak mendapatkan asupan susu sebagai makanan pelengkap saat anak mulai makan makanan pokok.  Untuk kondisi di Indonesia, juga ditemukan hal serupa. Setelah melakukan riset selama 5-7 tahun, FrieslandCampina menghadirkan produk susu super premium di Jakarta sebagai tahap awalnya.  "Produk susu super premium sudah banyak di Indonesia. Perlu ada diferensiasi di Indonesia. Seperti susu formula yang masih diimpor dari Belanda ini, diproses dengan temperatur rendah agar nutrisi tidak hilang. Ini menjadi solusi dari berbagai macam keluhan yang kami temukan dalam riset," kata Hendro H Poedjono, Director Public Affairs and Regulatory Affairs FrieslandCampina AMEA Pte Ltd. |
| 13 | 06 Oktober 2013 | "Sleep Apnea" Perburuk Kondisi Pascaserangan Jantung | Gangguan nafas saat tidur, terutama henti nafas tipe sentral, ternyata dapat dijadikan ukuran untuk memprediksi kemungkinan seorang penderita gagal jantung kembali dirawat di rumah sakit atau bahkan mengalami kematian.  Gangguan nafas tidur sangat sering ditemukan pada penderita serangan jantung. Lebih dari 70 persen pasien serangan jantung yang dirawat di rumah sakit juga mengalami sleep apnea. Jumlah yang besar, sayangnya sampai saat ini pemeriksaan dan perawatan gangguan nafas tidur belum dijadikan penanganan rutin dalam perawatan jantung.  Gangguan nafas tidur  Gangguan nafas tidur, sleep disordered breathing, ada dalam banyak bentuk. Yang paling sering ditemui sehari-hari adalah obstructive sleep apnea (OSA) atau yang sehari-hari kita kenal sebagai mendengkur. Bentuk gangguan nafas tidur lainnya adalah central sleep apnea (CSA).  Jika OSA disebabkan oleh sumbatan pada saluran nafas akibat penyempitan saat tidur, hingga walau ada gerakan nafas, pertukaran udara tidak terjadi. Sementara CSA merupakan bentuk gangguan nafas tidur, dimana gerakan nafas hilang.  Penelitian  Penelitian dilakukan oleh sebuah tim dari Ohio State University dengan menganalisa data 1117 pasien serangan jantung yang dirawat di rumah sakit antara 2007-2010. Semuanya dengan fraksi semburan bilik kiri jantung (LVEF) kurang atau sama dengan 45%, dan belum pernah terdiagnosa dengan sleep apnea.  Pasien-pasien ini diperiksakan tidurnya pada malam kedua dirawat di rumah sakit akibat serangan jantung. Lalu pasien-pasien ini diamati kemungkinan serangan jantung kembali atau bahkan kemungkinan alami kematian.  Hasilnya pasien dengan CSA maupun OSA memiliki risiko lebih tinggi untuk kembali alami serangan jantung setelah tiga atau enam bulan. Bahkan, angka kematian akibat serangan jantung meningkat 2/3 setelah diikuti selama tiga tahun.  Melihat pentingnya gangguan nafas saat tidur terhadap kondisi pasien gangguan jantung, para peneliti menyerukan agar pemriksaan dan perawatan sleep apnea menjadi bagian dalam tata laksana pasien serangan jantung. |
| 14 | 09 Oktober 2013 | Kecil, Peluang Hidup Penderita Kanker Pankreas | Tak bisa dipungkiri, kanker seringkali membuat penderitanya menyerah. Penyakit ganas ini seolah tanpa ampun merusak tubuh penderitanya. Tak menunggu waktu lama, para penderita kanker menjadi korban keganasannya.  Hal serupa terjadi pada kanker pankreas, yang relatif jarang diderita warga dunia. Namun, dua sosok ternama menyerah karena penyakit ini. Mereka adalah Steve Jobs, pemilik perangkat teknologi Apple, dan ahli forensik terkemuka Indonesia dr Mun’im Idris SpKF.   Steve Jobs bertahan selama kurang lebih dua tahun sejak melakukan transplantasi hati sebagai langkah pengobatan terakhir. Sementara Mun’im hanya bertahan tiga hari setelah dilakukan operasi, dan meninggal pada 27/10/2013.  Menurut onkolog RS Dharmais, Jakarta, dr Ronald Hukom SpPD, K-HOM, kanker pankreas memang sangat ganas.  “Kesempatan hidup lima tahun penderita kanker pankreas kurang dari 20 persen, walau baru di stadium 1. Hal ini dikarenakan ganasnya sel kanker yang tumbuh di area tersebut,” jelasnya saat ditemui Kompas Health di Jakarta, Selasa (9/9/2013).  Keganasan kanker pankreas didukung lokasi organ yang sulit dijangkau. Ronald menjelaskan, pankreas berada pada sistem perncernaan bagian bawah di belakang lambung. Lokasi tersembunyi ini menyebabkan sulitnya mengangkat sel kanker pada pankreas, berbeda dengan payudara atau usus besar. Kondisi ini pula yang menyebabkan kanker pankreas relatif lebih mudah kambuh.  Lokasi pankreas yang ngumpet ini juga menyebabkan gejala yang timbul relatif lebih lambat. Biasanya penderita mulai merasa tidak nyaman bila perut terasa sakit yang menyebar sampai punggung, atau kulit tampak kekuningan (jaundice). Padahal dua gejala tersebut menandakan kanker sudah masuk stadium lanjut.  Kekuningan merupakan tanda sel kanker berhasil menghalangi saluran pada organ hati. Akibatnya bilirubin, yang merupakan hasil pemecahan sel darah merah yang sudah tua, tidak bisa masuk ke dalam hati. Kondisi inilah yang menyebabkan kulit penderita tampak kekuningan di beberapa lokasi.  Ganasnya serangan kanker pankreas menyebabkan pilihan pengobatan yang tersedia tidak banyak. Ronald menjelaskan, penderita kanker pankreas harus menjalani operasi dan kemoterapi untuk memperbaiki kualitas hidupnya.  “Kemoterapi diambil untuk memperkuat efek operasi yang dijalankan. Untuk kemoterapi biasanya penderita mengkonsumsi obat jenis gemsitabin. Namun keduanya juga tidak banyak memberi kesempatan hidup bagi penderitanya rata-rata hanya dua tahun,” kata Ronald.  Keganasan kanker pankreas seolah tak memberi banyak jalan. Dengan minimnya pengobatan yang tersedia, langkah utamanya adalah mencegah terjadinya kanker. Ronald menyarankan untuk tidak merokok, menjaga berat badan, dan menjaga keseimbangan nutrisi sebagai langkah preventif utama.  Rokok, jelas Ronald, menjadi faktor penyebab terbesar kanker pankreas. Hal ini berlaku hampir sama untuk semua jenis kanker. Semua jenis racun dalam rokok akan terbawa dalam aliran darah. Racun inilah yang kemudian memicu pertumbuhan sel tidak wajar pada pankreas, yang menjadi awal kanker.  Langkah preventif selanjutnya adalah menjaga berat badan, dengan memperhatikan keseimbangan nutrisi. Hal ini sekaligus menjaga produksi insulin yang dihasilkan pankreas. Bila kadar gula yang masuk terlampau tinggi, maka insulin harus diproduksi lebih banyak.  Produksi insulin yang terus meningkat akan menyebabkan ketidakseimbangan sel dalam pankreas. Kondisi inilah yang kemudian memicu pertumbuhan kanker. Jika terus berlanjut maka insulin tidak bisa lagi mengubah gula menjadi energi, dan terjadilah penyakit diabetes.  “Karena itulah diabetes menjadi faktor risiko terbesar pada kanker pankreas, selain penderita liver. Sedapat mungkin janganlah merokok dan seimbangkan asupan nutrisi. Keduanya menjadi kartu penting pencegahan kanker pankreas,” kata Ronald.  Terkait adanya kemungkinan diturunkan dalam keluarga, Ronald tak menampik adanya kemungkinan ini. Namun peluang tersebut sangat kecil tak sampai 10 persen. Hal ini dikarenakan belum ditemukannya gen pasti penyebab kanker pankreas, seperti halnya kanker payudara.  “Peluang kanker pankreas terbesar tetap pada perokok. Sepanjang menghindari rokok, kanker bisa dicegah. Hal sama berlaku pada perempuan ataupun laki-laki,” kata Ronald. |
| 15 | 09 Oktober 2013 | Konsumsi Probiotik Saat Hamil Cegah Bayi Alergi | Alergi pada bayi bisa terjadi jika tiga faktor utama ini saling berhubungan. Yakni genetik, lingkungan mikrobiotik pada saluran cerna, dan masuknya alergen. Jika ayah atau ibu bayi memiliki alergi, anak kemungkinan terkena alergi hanya jika terjadi gangguan di lingkungan mikrobiotik dan masuknya alergen.  "Aspek genetik, lingkungan, alergen, jangan sampai nilainya tinggi, harus ada yang nol. Terjadi alergi bila ada pertemuan ketiga aspek ini, harus semuanya, tidak bisa hanya salah satu saja," ungkap Anang Endaryanto, MD, PhD, konsultan Pediatri Alergi Imunologi RS Dr Soetomo Surabaya, kepada Kompas Health di sela Pertemuan Ilmiah Tahunan Ikatan Dokter Indonesia (PIT IDAI), di Solo, Senin (7/10/2013).  Anang menjelaskan kalau ibu alergi, anak bisa saja alergi bisa juga tidak. Perlu dilihat lagi faktor lainnya yakni apakah ayah alergi? Jika keduanya alergi, anak 80 persen bisa alergi. Jika hanya salah satunya yang alergi, ayah atau ibu saja, maka anak 40 persen bisa mengalami alergi.  Anak yang memiliki orangtua alergi juga semakin berisiko tinggi jika dilahirkan melalui operasi caesar. Pasalnya, pada anak yang lahir melalui operasi caesar, bisa jadi ada gangguan flora normal baik secara jumlah mau pun kualitasnya. Dengan kata lain, lingkungan mikrobiotiknya rendah yang berpotensi menimbulkan alergi pada bayi. Dampaknya kemudian, alergen bisa tembus dan menimbulkan alergi.  Alergen, kata Anang, bisa berupa makanan yang pertama kontak dengan bayi, baik Air Susu Ibu atau susu formula. Kalau pada ibu yang punya alergi, ASI bisa menjadi sumber pencetus alergi pada bayi ASI. Ini terjadi ketika ibu yang alergi mengonsumsi makanan atau minuman penyebab alergi. Alergen juga bisa berasal dari susu formula yang dikonsumsi bayi. Jika ibu atau ayah (atau keduanya) memiliki riwayat alergi susu sapi, dan bayi mengonsumsi sufor, maka bayi berisiko  alergi.   Menurut Anang, alergi pada bayi sebenarnya bisa dihindari. Caranya saat hamil, ibu yang memiliki riwayat alergi atau ibu dengan suami yang memiliki alergi, mengonsumsi probiotik. Namun yang sering terjadi adalah ibu hamil salah kaprah menyikapi alergi. Anang mengatakan yang sering dilakukan ibu hamil adalah menghindari atau pantang makan makanan pencetus alergi.  "Orangtua sering salah. Supaya anak tidak alergi, orangtua pantang makanan tertentu. Ini tidak boleh dilakukan. Jika ingin mencegah alergi, akan lebih baik jika ibu melahirkan normal karena bayi kontak dengan flora normal ibu dan ini melindunginya dari alergi," ujarnya.  Karenanya dengan mengonsumsi probiotik saat hamil, ketika persalinan normal tidak bisa dilakukan akibat kondisi tertentu, dan ibu harus melahirkan melalui operasi caesar, alergi pada bayi bisa terhindari. Apalagi jika ayah dan ibu, salah satu atau keduanya, memiliki riwayat alergi.  "Probiotik dikonsumsi sejak trimester pertama kehamilan dan diteruskan hingga bayi lahir," terangnya. |
| 16 | 09 Oktober 2013 | Apa yang Ada di Dalam "Nugget" Ayam? | Nugget ayam merupakan salah satu jenis makanan cepat saji yang sering menjadi andalan ketika butuh kepraktisan dalam memasak. Ditambah lagi dengan rasanya yang gurih dan lezat, makanan ini cenderung disukai segala usia.  Nugget ayam mungkin terdengar aman dan bergizi karena diklaim sebagai makanan olahan berbahan baku daging ayam. Namun, sebuah studi baru justru menyatakan sebaliknya.  Menurut studi para ahli asal University of Mississipi Medical Center, Amerika Serikat, nugget ayam justru lebih banyak mengandung lemak daripada daging ayam itu sendiri.  Studi itu diawali oleh keingintahuan para peneliti mengingat begitu banyaknya ayam yang diolah menjadi nugget, yaitu sekitar 50 persennya. Setelah diteliti, mereka menemukan nugget ayam tidak hanya mengandung daging seperti yang selama ini diklaim.  "Daging ayam bukan merupakan komponen utama dari nugget. Sebaliknya komponen yang dominan pada nugget adalah lemak, kulit, tulang, saraf, dan jaringan penghubung ayam," catat para peneliti.  Studi sebelumnya yang dimuat dalam Journal of Food Science and Technology menemukan, 30 persen kandungan makanan olahan daging terdiri dari lemak. Bahkan, menurut studi baru, kadar lemak pada makanan olahan daging berpotensi lebih dari itu.  Di lain pihak, gerai makanan cepat saji mengklaim, nugget ayam terbuat dari 100 persen daging ayam dan tidak dicampur dengan bahan lainnya. "Sederhana saja, nugget ayam terbuat dari daging ayam," tulis mereka.  Terlepas dari kontroversi tersebut, bagaimanapun makanan olahan daging perlu dibatasi. Sebuah penelitian beberapa waktu lalu menunjukkan, kebiasaan makan daging olahan berkontribusi pada kematian di usia muda.  Hal itu terjadi karena daging olahan mengandung garam yang tinggi serta bahan-bahan kimia sebagai pengawet. Kandungan itu pula yang berperan dalam meningkatkan risiko penyakit seperti penyakit jantung, stroke, hipertensi, atau kanker.  Oleh karena itu, para ahli menyarankan agar konsumen memilih daging yang alami untuk memperoleh manfaat optimal darinya. |
| 17 | 09 Oktober 2013 | Kasus Kekerasan Tak Selalu Dipicu Gangguan Jiwa | Kekerasan hampir tidak pernah habis diberitakan. Belakangan kasus kekerasan yang cukup menghebohkan adalah penembakan polisi, penyekapan, hingga penyiraman air keras.  Terlepas dari motif pelakunya, kekerasan identik dengan gangguan jiwa. Logikanya, jika memiliki jiwa yang sehat, tentu orang tidak akan sampai hati melakukan kekerasan terhadap sesamanya.  Kendati demikian, menurut Direktur Bina Kesehatan Jiwa Kementerian Kesehatan RI dr Eka Viora, Sp.KJ, kasus kekerasan belum tentu selalu dipicu oleh gangguan jiwa. Sebaliknya, kekerasan bahkan bisa hanya dipicu oleh ketidakpuasan terhadap situasi yang terjadi.  "Kekerasan erat kaitannya dengan fenomena ketidakpuasan terhadap situasi. Jika situasi yang terjadi tidak sesuai dengan harapannya, seseorang bisa frustrasi dan cenderung tidak bisa mengendalikan emosi," jelasnya di sela-sela diskusi kesehatan jiwa, Selasa (8/10/2013) di Jakarta.  Kemampuan mengendalikan emosi, ujar dia, dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut dia, faktor yang paling berperan adalah kepribadian.  Eka mengatakan, jika kepribadian seseorang cenderung reaktif, umumnya mereka akan lebih sulit mengendalikan diri. Akibatnya, orang-orang dengan kepribadian seperti ini seringkali "tidak sadar" melakukan sesuatu yang akhirnya membahayakan orang lain.  Selain itu, ada pula faktor provokasi lingkungan dan pengaruh alkohol dan obat-obatan. "Meskipun kepribadiannya baik namun jika terpengaruh faktor-faktor tersebut, bisa saja dia juga lepas kendali," katanya.  Namun bukan berarti kepribadian reaktif merupakan jaminan seseorang menjadi pelaku kekerasan. Eka menekankan, pengendalian diri bisa dilatih agar pengelolaannya semakin baik.  "Pelatihan perlu dilakukan sedini mungkin, seperti pada usia remaja. Karena pada masa ini umumnya emosi sedang tidak stabil," ucap Eka.  Pelatihan, imbuhnya, meliputi pengelolaan stres dan mengambil keputusan. Intinya, mekanisme defensif positif perlu dilakukan untuk mencegah penjerumusan terhadap hal-hal negatif seperti narkoba, stres berlebihan hingga depresi, serta melakukan kekerasan.  Kementerian Kesehatan sendiri, khususnya Direktorat Bina Kesehatan Jiwa, sudah mengupayakan program-program pelatihan terutama untuk kelompok berisiko. Tujuannya salah satunya yaitu untuk mengurangi aksi kekerasan. |
| 18 | 09 Oktober 2013 | Porsi Minum Tepat, Zumba Fitness Lebih Optimal | Eksperimen sederhana pada 30 peserta Zumba Fitness di Jakarta menunjukkan, kurang minum sebelum olahraga membuat latihan fisik menjadi tidak optimal karena dehidrasi. Namun kebanyakan minum juga membuat perut tak nyaman dan latihan pun kurang optimal.    Sebelum memulai latihan Zumba Fitness bersama pelatih Liza Natalia, sebagian peserta minum 600 ml air putih, dan sebagian lagi tidak minum air. Setelah 30 menit melakukan Zumba Fitness yang mengandalkan stamina, sebagian peserta tampak kurang konsentrasi mengikuti setiap gerakan. Salah satu peserta dengan berat badan ideal, juga terlihat tidak energik. Ini didapati pemantau, dokter spesialisasi detoksifikasi, Riani Susanto, ND (Naturophatic Doctor), pada peserta yang tidak minum sebelum olahraga.   Sementara pada peserta yang mengonsumsi air putih sebelum melakukan Zumba, tampak lebih berenergi dan mampu mengikuti setiap gerakan latihan hingga kelas berakhir. Salah satu peserta dengan berat badan berlebihan, yang minum sebelum latihan, bahkan lebih mampu mengikuti latihan lebih maksimal dibandingkan peserta bertubuh ideal.  Riani menyarankan, 30 menit sebelum olahraga sebaiknya minum 1.200 ml air putih atau air mineral, bukan cairan lain seperti jus, dan lainnya. Air berfungsi sebagai anti-oksidan yang dibutuhkan sebelum berolahraga, mengantisipasi Oksigen yang banyak terbuang saat berolahraga.  Selain minum sebelum olahraga, untuk Zumba dengan intensitas tinggi, konsumsi air juga dibutuhkan di sela latihan, namun ada batasannya.  "Zumba merupakan olahraga yang memerlukan banyak alergi, minum tetap butuh tapi jangan terlalu banyak terutama saat sedang latihan," ungkap Liza seusai latihan Zumba di studio miliknya di Kemang, Jakarta Selatan.  Sebagai pengajar Zumba yang selalu memulai aktivitasnya setiap pukul 08:00, Liza menyarankan untuk tidak makan berat sebelum latihan. Air minum punya peran penting dan bisa membuat kenyang, jadi baik dikonsumsi pagi hari saat bangun tidur atau sebelum berolahraga.  Saat latihan, lanjut Liza, sebaiknya minum setelah 30 menit berolahraga. "Saya biasanya minum air putih saat rehat, 30 menit setelah latihan Zumba Fitness pertama pada pagi hari," terangnya.  Zumba, terutama Zumba Fitness, dengan intensitas tinggi memang membutuhkan banyak energi. Dengan 12-15lagu, 700 kalori bisa terbakar dari latihan ini. Satu gerakan juga bisa membakar banyak kalori dan membutuhkan banyak energi. Meski energi banyak terkuras, minum air putih perlu diatur.   "Hanya minum air saat diperlukan sewaktu latihan. Jika kebanyakan minum justru membuat olahraga tidak optimal karena perut terasa tak nyaman," ungkap Liza yang mengajar Zumba 2-3 jam per harinya. |
| 19 | 09 Oktober 2013 | Banyak Tidur Bikin Cepat Pikun | Istirahat ekstra menjadi impian kebanyakan orang yang selalu sibuk dengan pekerjaan setiap hari hari. Padatnya aktivitas menyebabkan sebagian besar dari kita ingin menghabiskan waktu 1-2 jam lebih lama di tempat tidur terutama saat liburan weekend.  Walau tampak menyenangkan, sebaiknya hal ini tidak dilakukan. Menurut penelitian terbaru, terlalu banyak tidur justru dapat mempercepat proses hilangnya memori. Kebiasaan ini sekaligus memperbesar faktor risiko terjadinya kepikunan atau demensia.  Riset tersebut dilakukan oleh para ahli dari University Hospital di Madrid and Columbia University, New York.  Penelitian dilakukan selama 3 tahun ini melibatkan  sekitar 2.700 responden  dengan rentang usia 60-70an.  Pada penelitian tahap pertama, setiap responden diuji menggunakan mini-mental state examination (MMSE). Tes ini digunakan untuk melihat fungsi otak. Selama 3 tahun berikutnya, responden menyimpan detail catatan tentang pola tidurnya.  Dalam riset ini, sekitar 49 persen responden tidur dengan jam yang normal, yaitu 6-8 jam saat malam hari. Sebanyak 40 persen responden tidur dalam  periode yang lama, yaitu lebih dari 9 jam saat malam hari. Sisanya tidur dalam durasi singkat yaitu 5 jam atau kurang saat malam hari.  Pada akhir penelitian, ketiga golongan ini kembali melakukan tes MMSE. Hasilnya, ketiga kelompok memperoleh nilai MMSE yang lebih rendah dibanding 3 tahun lalu.  Namun penurunan fungsi otak paling tinggi diderita responden yang tidur dalam waktu lebih lama, yaitu 9 jam lebih saat malam hari. Penurunan ini sekitar 2 kali lebih besar dibanding yang tidur 6-8 jam saat malam hari.  Perbedaan ini, menurut peneliti, sangat signifikan. Responden yang tidur dalam periode lebih lama mengalami penurunan fungsi otak lebih cepat.  "Riset ini membuktikan adanya hubungan antara durasi tidur dan kemampuan kognitif seseorang. Namun riset lanjutan masih diperlukan untuk melihat, apakah durasi tidur menjadi sebab atau akibat penurunan fungsi kognitif," kata Dr. Doug Brown dari Alzheimer's Society. |
| 20 | 09 Oktober 2013 | 11 Langkah Memperbaiki Kualitas Sperma | Kualitas kesuburan seorang pria turut menentukan harapan dan peluang memiliki keturunan. Kesuburan seorang lelaki ditentukan oleh berbagai faktor, di antaranya adalah kualitas sperma.  Menurut pakar Andrologi dan Seksologi, Prof Dr Wimpie Pangkahila, SpAnd, FAAC, untuk dapat membuahi sel telur, diperlukan kualitas sperma yang baik. Jumlah yang cukup banyak bukan satu-satunya jaminan karena tak jarang sperma yang ada lemah, bahkan mandul.  Sperma yang normal, menurut Wimpie, secara kasat mata dapat dinilai dari beberapa hal. "Warna kelabu pucat, aroma khas (seperti bunga akasia), volume sekitar 2-4 ml. Ketika baru dikeluarkan tampak gumpalan, yang dalam waktu beberapa menit akan mencair," ujarnya dalam sebuah [jawaban konsultasi di kanal Kompas Health](http://health.kompas.com/read/2012/03/16/08104641/Bentuk.Aroma.dan.Warna.Sperma.yang.Baik) .  Namun untuk mengetahui kualitas dan kuantitasnya, apakah normal atau tidak, diperlukan pemeriksaan di bawah mikroskop. "Dari situ dapat disimpulkan, apakah kesuburan normal atau tidak normal," tambahnya.  Untuk memperbaiki kualitas kesuburan, seorang pria biasanya dianjurkan minum obat tertentu atau menjalani terapi-terapi khusus yang disarankan dokter.  Akan tetapi, ada juga beberapa cara alami yang dapat dicoba untuk memperbesar peluang mendapatkan seorang anak. Beberapa langkah ini dapat membantu memperbaiki kualitas kesuburan :  1. Redakan stres Anda.  Walaupun dokter belum tahu mengapa stres yang berlebihan dapat mengurangi hitungan sperma, mempraktikkan teknik-teknik meredakan stres seperti biofeedback atau relaksasi otot progresif bisa ada gunanya. Usahakan gairah Anda memuncak. Pria yang sangat terangsang ketika sedang bersanggama memancarkan semen lebih banyak dan menghasilkan sperma lebih kuat. Usahakan agar percumbuan atau foreplay Anda berlangsung sekurangnya 20 menit.  2. Tambah asupan vitamin C Anda.  Kekurangan vitamin C bisa menyebabkan sperma menggumpal, dan kasus ini mencapai 16 persen di antara semua pria yang mandul. Dan beberapa studi telah menunjukkan bahwa suplemen vitamin C setiap hari ternyata meningkatkan kesuburan di kalangan pria perokok. Vitamin C adalah antioksidan yang membuat membran-membran sel menjadi stabil dan ini bermanfaat baik bagi sperma. Buah-buahan seperti jeruk, mangga, semangka, strawberi dan sayuran seperti brokoli, tomat, dan kecambah adalah makanan yang kaya dengan vitamin C.  3. Atur jadwal.  Hindari hubungan intim selama dua hingga lima hari sebelum pasangan Anda menurut dugaan akan mengalami ovulasi. Ini akan meningkatkan hitungan sperma, dan persentase sperma sehat yang akan Anda pancarkan bisa lebih tinggi.  4. Jangan berolahraga berlebihan.  Orang yang berolahraga secara berlebihan bisa mengurangi hitungan sperma mereka karena suhu yang meningkat di sekitar testis selama kegiatan yang sangat mengerahkan tenaga. Dalam sebuah studi di AS, para peneliti menemukan bahwa para pelari yang berlatih lebih dari 90 kilometer per minggu mempunyai hitungan sperma lebih rendah dan sel-sel sperma kurang matang daripada pria berlari kurang dari 50 kilometer per minggu. Namun, latihan aerobik yang takarannya sedang seperti berjalan cepat atau berenang, tiga kali seminggu, masing-masing selama 20 menit, tidak akan mempengaruhi produksi sperma  5. Pakai celana bokser.  Walaupun mungkin tidak seefektif yang diyakini oleh sebagian orang, mengganti celana dalam ketat dengan celana bokser atau celana kolor mungkin dapat menaikkan hitungan sperma Anda, pasalnya testis Anda akan lebih sejuk.   6. Turunkan berat beberapa kilogram.  Apabila Anda kelebihan berat badan, menurunkan berat beberapa kilogram mungkin meningkatkan kesuburan Anda. Apabila Anda kelebihan berat badan, jaringan lemak dapat membungkus testis Anda, menaikkan temperatur disitu dan membunuh sperma di dalamnya  7. Turunkan suhu mandi sauna.  Duduk di kamar mandi sauna atau bak air hangat, atau mandi air hangat biasa pada suhu lebih dari peratur tubuh untuk periode yang terlalu lama dapat menurunkan produksi sperma . Jangan menghabiskan waktu lebih dari 15 menit sehari di bak air hangat atau sauna, dan Uahakan agar suhunya tidak lebih dari 36,5 derajat celcius.  8. Cermati antibiotika yang Anda minum.  Walaupun antibiotika bcgitu berperan dalam kemandulan, ada beberapa jenis yang bukti mempengaruhi mutu sperma dengan menurunkan hitungan sperma dan kelincahan gerak sperma, atau kemampuan "berenang" sperma. Yang tergolong kelompok ini adalah nitrofuran, contohnya nitrofurazone, dan macrolides, misalnya eritromisin.    9. Simpan pelumas Anda.  Jeli atau bahan pelumas lain mungkin  hubungan intim lebih lancar, tetapi bahan ini dapat mengurangi kelincahan sperma, belum lagi kalau mengandung spermisida.   10. Berhenti merokok. Jika Anda merokok, peluang Anda untuk menjadi  seorang ayah terbang bersama asap rokok.  Merokok tampaknya mempunyai kaitan dengan lamban dan rendahnya hitungan-sperma dan selain itu, penelitian menemukan bahwa keguguran meningkat 64 persen apabila kedua pasangan merokok atau bahkan meskipun hanya sang pria yang merokok. Batasi minum alkohol. Alkohol berlebihan dapat menurunkan hitungan sperma.  11. Hindari nakoba. Pemakaian mariyuana dan obat-obat terlarang lain selama jangka panjang berakibat menurunnya hitungan sperma dan tidak normalnya pola perkembangan sperma. |
| 21 | 05 Oktober 2013 | Konsumsi Obat Cegah Trombosis Usai Operasi Ortopedi | rombosis atau penggumpalan darah, rentan terjadi usai melakukan operasi ortopedi. Kondisi ini terjadi akibat banyaknya pembuluh darah yang terluka, sehingga mengganggu aliran darah dan berisiko mengakibatkan pembekuan.  Kondisi ini kerap terjadi pada operasi ortopedi skala besar, seperti penggantian lutut atau panggul. Meski begitu, sebenarnya kondisi ini dicegah dengan mengonsumsi obat antikoagulan.  Hasil penelitian di Departemen Hematologi dan Departemen Ortopedi FKUI/RSCM pada 2009 menunjukkan, 61,5 persen pasien mengalami trombosis usai operasi ortopedi. Trombosis ini terjadi di aliran pembuluh darah balik (vena), yang dikenal dengan nama deep vein trombosis (DVT). Sedangkan di negara barat, kejadian serupa berkisar 40-80 persen.  "Keadaan ini dulu tak disadari dokter atau pasien yang melakukan operasi. Padahal trombosis berisiko mengakibatkan kematian mendadak, karena kita tidak tahu lokasi sumbatan atau jika sumbatannya lepas dan menyangkut di arteri koroner," kata ahli hematologi dan onkologi media dari FKUI-RSCM, Prof Dr dr Karmel Lidow Tambunan saat temu media bertema Pemberian Obat golongan Tromboprofilaksis Sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi dan Kematian Akibat Trombosis, di Jakarta, Jumat (4/10/2013).  Kondisi ini, kata Karmel, sebetulnya bisa dicegah. Pasien yang akan melakukan operasi besar, sebaiknya mengkonsumsi obat antikoagulan (tromboprofilaksis) sebelum dan setelah operasi. Untuk operasi panggul, lamanya konsumsi antikoagulan adalah 35 hari. Sedangkan pada operasi lutut hanya 15 hari.  "Saat ini sudah tersedia antikoagulan yang bisa dikonsumsi oral. Kondisi ini tentu lebih baik karena membantu kepatuhan pasien, dalam mengkonsumsi antikoagulan dibanding bentuk injeksi," kata Karmel.  Para lansia lebih rentan menderita trombosis usai operasi ortopedi, peluangnya kurang lebih 50 persen. Hal ini terjadi karena pembuluh darah tidak lagi elastis, aliran darah terlalu cepat atau lambat, dan kondisi darah itu sendiri.  Lebih lanjut, ahli ortopedi FKUI-RSCM Dr dr Andri Lubis, SpOT (K) menjelaskan, operasi penggantian lutut dan panggul memang lebih sering terjadi pada lansia. Tindakan yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup ini dilakukan dengan mengoreksi bagian atas tulang akibat adanya pengapuran (ostheoarthritis). Dengan pemasangan implan, penderita bisa kembali beraktivitas seperti biasa.  "Operasi penggantian panggul dan lutut umumnya dilakukan lansia berumur 60-65 tahun, dengan tingkat keberhasilan 80-90 persen. Namun patut diingat operasi ini juga berisiko besar menyebabkan DVT mencapai 50 persen," kata Andri.  Untuk menanggulangi risiko ini, Andri menyarankan pemberian antikoagulan. Tentunya dengan dosis yang dipertimbangkan supaya tetap efektif, tapi tidak menyebabkan pendarahan. Pemberian antikoagulan akan mencegah penggumpalan, sehingga implan bisa bekerja maksimal meningkatkan kualitas hidup lansia.  Obat tromboprofilaksis oral terbagi atas dua golongan, yaitu Xa dan direct thrombin inhibitor (DTI). Golongan Xa terdiri atas apixaban dan rivaroxaban. Sedangkan dari golongan DTI adalah dabigatran.  "Baru-baru ini kami meluncurkan tromboprofilaksis jenis apixaban. Obat ini bisa dikonsumsi dengan dosis 2,5 miligram, sebanyak dua kali sehari. Saat ini golongan apixaban merupakan antikoagulan yang harus diminum 12-24 jam paca operasi," kata Marketing Director PT Pfizer Indonesia, Matthew Golden. |
| 22 | 07 Oktober 2013 | Jangan Sembarangan Beli Obat Antiimpotensi | Mengalami disfungsi ereksi alias impotensi adalah mimpi buruk bagi setiap pria. Meski begitu, jangan sembarangan membeli obat-obatan antiimpotensi. Terlebih obat antiimpotensi bukanlah obat yang bisa dibeli secara bebas.   Berdasarkan peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), obat antiimpotensi ditandai dengan lingkaran merah pada kemasan yang berarti obat keras. "Obat untuk disfungsi ereksi masuk golongan obat keras. Obat ini hanya bisa diperoleh di apotik tertentu dengan resep dokter," kata Deputi Bidang Pengawasan Produk Terapeutik dan NAPZA BPOM, Retno Tyas Utami.   Retno juga menjelaskan, BPOM tidak mengeluarkan izin edar untuk obat, kosmetik, atau suplemen dengan slogan yang provokatif. Misalnya, janji pemberian manfaat dalam waktu singkat dan tanpa efek samping. "Ingat, obat disfungsi ereksi hanya bisa diperoleh dengan konsultasi dokter. Obat yang banyak beredar di jalan atau online, jangan sampai dikonsumsi," kata Retno.   Obat yang tidak memiliki izin edar, dikhawatirkan menimbulkan efek merugikan bagi konsumen. Hal senada dikatakan ahli urologi, Dr. Ponco Birowo. Efek samping dari obat antiimpotensi antara lain rasa debar berlebihan hingga menimbulkan sesak. Gejala ini merupakan tanda obat yang dikonsumsi telah mengganggu metabolisme tubuh. Kondisi ini kadang disertai rasa panas pada beberapa anggota tubuh.  "Ada beberapa yang mengalami nyeri punggung atau seperti melihat sinar biru setelah minum obat antiimpotensi sembarangan. Obat yang asli juga ada yang menimbulkan efek seperti itu, namun tidak berlaku sama," ujarnya.   Obat disfungsi ereksi yang sudah mendapat label BPOM dan sesuai resep dokter, tentu aman dikonsumsi karena dosis obat diberikan sesuai indikasi.   Obat antiimpotensi bekerja dengan menimbulkan relaksasi pembuluh darah pada penis pria, sehingga bisa dialiri darah. Aliran darah yang lancar ke organ penis merupakan syarat utama terjadinya ereksi.  Ada beberapa jenis obat antiimpotensi. Obat dengan bahan aktif sildenafil, tadanafil, dan vardenafil, menjadi obat yang paling sering diberikan dokter. Menurut Ponco, ketiganya aman namun memiliki efektifitas berbeda sesuai kandungan kimianya.   Ketiganya sama-sama mengandung PDE-5 inhibitor dalam konsentrasi yang berbeda. Sildenafil memiliki konsentrasi 450 ng/ml, tadalafil sejumlah 378 ng/ml, sedangkan vardelafil 20,9 ng/ml. Obat tersebut harus diberikan sesuai resep doker dan disesuaikan dengan kondisi tiap pasien.   Obat disfungsi ereksi tidak memerlukan dosis yang terus bertambah. "Obat disfungsi ereksi bukan narkoba yang menimbulkan adiksi, dengan dosis terus meningkat. Bila kondisi itu terjadi, maka ada yang salah dengan pola hidupnya," kata Dr. Nur Rasyid, Sp.U.   Pola hidup sehat, kata Nur, akan mempertahankan kelenturan otot penis. Dibantu manfaat yang didapat dari PDE-5 inhibitor, maka disfungsi ereksi tidak menjadi masalah. |
| 23 | 05 Oktober 2013 | Vaksinasi Rabies, Sayangi Hewan Lindungi Manusia | Selain penting untuk menjaga kesehatan hewan peliharaan, pemberian vaksin antirabies pada hewan akan memberikan perlindungan kepada manusia dari dampak gigitan hewan dengan rabies. Suntikan vaksin antirabies pada hewan juga bisa mencegah risiko kematian hingga 100 persen pada manusia. Pemberian vaksin pada hewan juga lebih efektif mencegah rabies dibanding vaksin pada manusia.   Kondisi ini mewajibkan hewan yang berpotensi terserang rabies memperoleh vaksinasi. Hewan yang berpotensi terserang rabies adalah kucing, anjing, atau monyet. Ketiganya dekat dengan manusia dan sebagian menjadi hewan peliharaan.  “Pemilik hewan harus memberi vaksin rabies pada peliharaannya. Pemberian vaksin pada hewan lebih efektif mencegah rabies dibanding vaksin pada manusia,” kata Ditjen P2PL Kementrian Kesehatan RI, Tjandra Yoga Aditama pada seminar bertajuk Kenali dan Lawan Rabies, Menyongsong Indonesia Bebas Rabies pada 2020, di Jakarta.  Hewan tersebut merupakan pembawa virus lyssa dari golongan Rhabdovirus, yang menyebabkan rabies. Bila hewan sudah terlindungi dari rabies, luka yang timbul hanya sebatas luka gigitan. Gigitan ini tidak menginfeksi virus rabies pada tubuh manusia.  “Suntikan rabies juga merupakan wujud sayang dan tanggung jawab kita atas hewan yang dipelihara. Tanggung jawab ini tidak sebatas memberi makan, minum, dan tempat tinggal, tapi juga menjaga kesehatannya,” kata Kepala Sub Direktorat Pencegahan Pemberantasan Penyakit Hewan Direktorat Kesehatan Hewan Kementrian Pertanian RI, drh. Mardiatmi.  Hewan yang berpotensi terserang rabies sebaiknya diberi suntikan vaksin segera setelah lahir. Hal ini dikarenakan virus rabies bisa segera menyerang tanpa memandang umur hewan. Tinggalkan pola lama di mana penyuntikan vaksin dilakukan saat anjing maupun kucing berumur kurang lebih 20 minggu.  Dalam kurun waktu 14 hari setelah suntikan, sebaiknya jangan biarkan anjing atau kucing keluar rumah. Hal ini dikarenakan antibodi belum tersedia dalam jumlah cukup untuk membentengi hewan dari serangan rabies. Hewan peliharaan juga sebaiknya tidak dimandikan selama dua minggu pertama pascasuntikan vaksin.  Jika Anda membeli anjing atau kucing dari toko hewan, sebaiknya tunggu satu minggu untuk memberikan suntikan vaksin. Hal ini dilakukan supaya hewan bisa beradaptasi dengan kondisi lingkungannya yang baru.  Suntikan ini kemudian diulang tiap tahun. “Sebaiknya sebelum batas dua minggu terlewati, kontak dengan hewan peliharaan dibatasi. Karena kita belum tahu bagaimana status kesehatannya. Batasi juga kontak dengan hewan atau kucing liar” kata Mardiatmi.  Rabies merupakan penyakit berbahaya yang menyerang susunan saraf pusat. Manusia yang terserang rabies kemungkinan besar meninggal dalam kurun waktu 4-6 hari, atau yang paling singkat dalam waktu 24 jam.  Penyakit ini sebetulnya bisa dicegah dengan memberikan vaksin rabies pada anjing, kucing, atau monyet peliharaan. “Apalagi kita ingin bebas rabies pada 2020. Vaksin merupakan cara yang paling efektif karena bisa memutus rantai penularan, baik pada sesama hewan maupun manusia,” kata Mardiatmi. |
| 24 | 04 Oktober 2013 | Mengenal Vaksin Anti Rabies | Gigitan hewan yang terkena rabies terbukti nyata mematikan bagi korban. Penanganan lebih dari 12 jam akan membuka peluang virus rabies menunjukkan gejalanya. Bila hal ini sampai terjadi, bisa dipastikan korban akan meninggal.  “Saat digigit pastikan untuk segera diberi vaksin. Bila sangat parah dan dalam bisa diberikan serum antirabies. Pemberian vaksin akan memberikan perlindungan terhadap dampak gigitan rabies dan kematian hingga 100 persen,” kata Direktur Pengendalian Penyakit Bersumber Binatang (P2B2) Ditjen P2PL Kementrian Kesehatan RI, dr. Andi Muhadir pada seminar bertajuk Kenali dan Lawan Rabies, Menyongsong Indonesia Bebas Rabies pada 2020, di Jakarta Kamis (3/10/2013).  Andi memaparkan, pemberian Vaksin Anti Rabies (VAR) terbagi menjadi 3 periode, yaitu :  1. Saat digigit (pre-exposure)  Vaksin diberikan tiga kali yaitu saat digigit, dan diulang di hari ke-7 dan ke-21 atau ke-28 setelah gigitan. Dosis pertama yang diberikan adalah 0,5 mililiter, kemudian menjadi 1,5 mililiter, dan kembali menjadi 0,5 mililiter. Pemberian dilakukan lagi pada tahun berikutnya, kemudian diulang tiap 3 tahun.  2. Setelah digigit (post exposure)  Vaksin diberikan pada saat yang sama dengan vaksin pre eksposure. Namun suntikan pertama diberikan dua kali dengan dosis 0,5 mililiter. Dosis yang sama juga diberikan pada peyuntikan yang kedua dan ketiga.  “Untuk suntikan ketiga bergantung pada kondisi hewan penggigit. Bila hewan penggigit berhasil ditangkap kemudian mati saat suntikan kedua diberikan, maka korban harus disuntik yang ketiga kalinya. Hal ini mengindikasikan hewan penggigit terserang rabies, dan korban harus diberi pelindung,” kata Andi.  3. Gigitan berulang (reexposure)  Bila korban kembali digigit dalam waktu kurang dari 3 bulan suntikan re eksposure tidak perku diberikan. Hal ini dikarenakan antibodi yang diproduksi masih cukup untuk melindungi tubuh.  Bila gigitan terjadi dalam kurun waktu 3 bulan hingga satu tahun, korban harus kembali disuntik satu kali, dengan dosis 0,5 mililiter. Namun jika gigitan terjadi lebih dari satu tahun, maka suntikan diberikan tiga kali dengan dosis dan durasi seperti suntikan post eksposure.  Vaksin ini, terang Andi, tidak menimbulkan dampak buruk apapun. Bekas suntikan terkadang berjejak merah, sedikit bengkak, atau gatal. Namun kondisi ini akan segera menghilang.  Luka gigitan yang sangan parah bisa dibarengi dengan serum anti rabies (SAR), dengan dosis 20 IU per kilogram berat badan. Andi mengatakan, SAR yang diberikan berupa human rabies immunoglobulin bersifat homolog. Suntikan SAR diberikan menyebar di daerah sekitar luka gigitan.  Vaksin wajib diberikan pada seseorang yang selalu berinteraksi dengan hewan berpotensi terkena rabies, misal pengasuh anjing. Vaksin juga wajib diberikan pada daerah dengan populasi anjing tinggi, yaitu Bali, Sulawesi Barat, Sumatera Utara, Maluku, Nusa Tenggara Timur, dan Sumatera Barat.  “VAR wajib ada di puskesmas di 8 propinsi tersebut. Pemerintah pusat juga menyediakan namun untuk stok nasional. Selain vaksin pada manusia, hewan pembawa virus rabies juga harus mendapat vaksin sehingga mencegah penularannya pada manusia,” kata Ditjen P2PL Kementrian Kesehatan RI, Tjandra Yoga Aditama. |
| 25 | 03 Oktober 2013 | Ini Cara Dapat Nutrisi Lebih Baik dari Kacang Almond | Almond merupakan salah satu jenis kacang yang mendapat predikat camilan sehat. Ini karena almond merupakan sumber zat gizi yang baik, seperti protein, vitamin, dan mineral.  Namun untuk mendapat manfaatnya secara optimal, ada cara yang dapat Anda lakukan, yaitu mengunyahnya dengan baik saat memakannya. Semakin Anda mengunyah, semakin kecil partikel almond yang dihasilkan, dan semakin mudah tubuh untuk menyerap kandungan gizinya.  Kesimpulan tersebut didapat dari diskusi panel dalam pertemuan tahunan Institute of Food Technologists yang dilaksanakan di Chicago, Amerika Serikat bulan Juli lalu.  "Sebelum ditelan, sebaiknya almond dikunyah dulu hingga halus," saran para pakar.   Jacob Teitelbaum, Direktur Medis Fibromyalgia and Fatigue dan penulis From Fatigued to Fantastic mengatakan, almond mengandung magnesium yang dapat membantu mudah tertidur dan relaksasi otot. Selain itu, almond memiliki manfaat tambahan, yaitu menyediakan protein yang membantu menjaga kadar gula darah yang stabil selama tertidur. "Almond adalah pemenang," kata Teitelbaum.  Almond juga mengandung protein dan serat, sehingga almond dapat membantu tubuh untuk menjadi lebih kenyang. Almond pun merupakan sumber vitamin E dan magnesium.  Faktanya, menurut studi terbaru yang dipublikasi dalam jurnal BMC Medicine, orang yang makan lebih dari tiga sajian almond setiap minggunya memiliki risiko kematian lebih rendah daripada mereka yang tidak. Studi tersebut mengatakan, risiko kematian akibat penyakit jantung menurun 55 persen dan akibat kanker sebanyak 40 persen bagi mereka yang melakukan kebiasaan tersebut.  Sebuah studi yang dipublikasi dalam The American Journal of Clinical Nutrition menemukan almond memiliki kalori 20 persen lebih sedikit daripada yang dipikir sebelumnya. Jadi, satu sajian almond yang berjumlah 28 gram atau 23 kacang yang sebelumnya dihitung 160 kalori, sebenarnya hanya memiliki 129 kalori.  "Satu sajian tersebut memiliki sembilan gram lemak tak jenuh tunggal dan tiga gram lemak tak jenuh ganda yang dibutuhkan untuk kesehatan jantung," ujar para peneliti. |
| 26 | 03 Oktober 2013 | Lansia Rentan Alami Gangguan Bipolar | Gangguan bipolar rentan diderita para mereka yang berusia lanjut. Statistik menunjukkan, gangguan otak ini diderita satu persen penduduk lanjut usia. Hal ini kemungkinan disebabkan gejala post power syndrome yang menyebabkan para lansia menjadi stres dan depresi.  Penyebab lainnya adalah adanya penyakit lain (komorbid) yang menyertai timbulnya gangguan yang ditandai pergantian mood dengan cepat ini. Penyakit diabetes, tekanan darah tinggi, dan jantung koroner misalnya, diduga menyebabkan penderita merasa hilang kekuatan, kesulitan menyesuaikan diri, hingga akhirnya depresi.  Psikiater dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Prof.dr. Sasanto Wibisono, Sp.KJ (K)menyatakan, gejala penyakit bipolar sebetulnya dapat dideteksi sejak usia muda.  “Biasanya bila ditanya dengan lebih detail akan ketahuan ada satu episode yang menunjukkan gejala bipolar saat usia muda, seperti kondisi berlebihan (manik) dan hipomanik. Namun gejala tersebut terkadang luput dari perhatian pasien maupun keluarga,” katanya dalam seminar Kendalikan Gangguan Bipolar Sejak Dini memperingati Hari Kesehatan Jiwa Dunia 2013 di Jakarta, Rabu (3/10/2013).  Kendati begitu, hal ini tidak berlaku sama pada semua penderita bipolar. Pada beberapa kasus gejala bipolar muncul pada usia tua.  Menurut Sasanto, mendiagnosa gangguan bipolar pada usia tua tidaklah mudah. Anamnesa ini membutuhkan bantuan dari keluarga terdekat, untuk mengetahui kebiasaan, tingkah laku, dan karakter semasa muda.  Selain proses anamnesa yang tidak sebentar, bipolar pada lansia sering kali tumpang tindih dengan gejala lain.  “Bila tidak cermat kerap disangka sebagai skizofrenia atau depresi unipolar, padahal pengobatan untuk keduanya berbeda dengan bipolar. Sementara bipolar juga tidak bisa dideteksi hanya dari tingkah laku,” kata Sasanto.  Hal ini dikarenakan, pasien kerap dibawa berobat hanya ketika depresi. Sementara saat dalam episode manik atau hipomanik dianggap sebagai hal biasa.  Kondisi semakin sulit bila pasien mengkonsumsi zat jenis benzodiazepine. Penggunaan obat ini, kata Sasanto menyebabkan gejala dan episode bipolar saat manik atau depresi tertutup. Akibatnya, penderita dan keluarga menganggap benzodiazepine sebagai peyembuh, zat yang sama selalu diberikan bila pasien menunjukan gejala manik atau depresi. Bila pada akhirnya pasien dibawa berobat kerap salah diagnosis menjadi pengalahgunaan atau ketergantungan obat (drug abuse).  Lebih lanjut Sasanto menjelaskan bipolar pada lansia berbeda dengan usia muda. Pada usia muda, bipolar didominasi episode manik yang ditandai gembira berlebihan, sangat bersemangat, energik, hingga tidak membutuhkan waktu tidur. Sedangkan bipolar pada lansia lebih berciri disforia (keadaan tidak menyenangkan), mudah tersinggung, lebih banyak depresi, cemas berlebih dan gampang kebingungan.  Bila gejala sudah tingkat lanjut akan ditemukan mixed type, yaitu episode depresi dan manik yang terjadi dalam durasi sangat singkat. Hal ini menimbulkan keinginan bunuh diri mencapai 50 persen. Sasanto menjelaskan dalam statistik dunia 25 persen pasien bipolar lansia melakukan percobaan bunuh diri, dengan tingkat keberhasilan 11-19 persen. |
| 27 | 03 Oktober 2013 | Perokok Berisiko 5 Kali Lipat Kena Stroke | Stroke bisa dicegah dengan mengenali berbagai faktor risikonya. Salah satu faktor risiko penyakit stroke adalah merokok.  Menurut Dr Thomas R Behrenbeck, MD, perwakilan Mayo Clinic di Indonesia, data WHO pada 2010 menyebutkan, 40 persen kejadian jantung, 50 persen kejadian stroke, 60 persen kejadian kanker usus, bisa dicegah bila dikontrol sejak dini.  Kebiasaab merokok diperkirakan memberi kontribusi setengah dari berbagai penyakit tadi. Artinya, pada kasus stroke, 25 persen faktor risikonya disebabkan oleh rokok.  Dr Herianto Tjandra, SpS dari Eka Hospital mengatakan banyak perilaku sehari-hari di masyarakat yang menimbulkan risiko penyakit termasuk stroke. Ia menyebutkan sebuah penelitian besar di Framingham, Inggris, mengungkapkan faktor risiko merokok dan kontribusinya terhadap kejadian penyakit seperti jantung, stroke, dan lainnya.  "Penelitian besar dan lama di Framingham, sebuah daerah di Inggris yang dikenal dengan pencatatan sipil baik, mengungkapkan banyak faktor perilaku di masyarakat yang setelah diikuti setiap tahun menimbulkan risiko penyakit jantung, stroke," ungkapnya saat jumpa pers peluncuran Stroke Center Eka Hospital BSD, Tangerang Selatan, Rabu (2/10/2013).  Ia memaparkan, risiko stroke lima kali lipat lebih tinggi pada perokok dibandingkan mereka yang tidak merokok. Risiko lebih tinggi didapati pada pengidap penyakit jantung.   Faktor risiko  Kepala Stroke Center Eka Hospital BSD, dr Setyo Widi, SpBS(K) mengatakan stroke sebenarnya bisa dicegah, meski jumlah kasusnya masih tinggi. Tingginya angka insidensi stroke banyak dipengaruhi rendahnya pengetahuan masyarakat dunia mengenai penyakit ini.  Stroke adalah gangguan fungsi otak yang terjadi secara mendadak, disebabkan semata-mata oleh gangguan pembuluh darah di otak baik berupa sumbatan atau pecahnya pembuluh darah, yang dapat mengakibatkan kecatatan bahkan kematian.  "Pengetahuan masyarakat tentang stroke masih rendah, terbukti insidensi kasus masih tinggi," ungkapnya.  Ia menyebutkan, angka insidensi stroke di Indonesia, 300.000 kasus baru per tahunnya. Meski belum ada data akurat, satu dari enam orang Indonesia mengalami stroke. Dari angka ini, 50 persen penderita stroke bisa kembali baik, 25 persen bisa pulih sempurna, 14 persen moderat,  sementara 30 persennya mengalami catat minor, dan 15 persen berjung pada kematian.   Menurut Setyo, pengetahuan masyarakat tentang berbagai faktor risiko belum baik. Kebiasaan merokok juga menjadi cerminan kondisi sosial masyarakat.   Behrenbeck mengatakan, pencegahan menjadi cara paling baik karena stroke membuat, pasien kehilangan kualitas hidupnya, belum lagi biaya perawatan yang mahal. "Lebih baik dan ekonomis dengan mencegah. Kenali riwayat dalam keluarga. Jika ada anggota keluarga yang mengalami stroke, risiko terkena stroke bisa lebih tinggi," paparnya.  Penting diketahui bahwa stroke tidak selalu terjadi tiba-tiba. Tanda-tanda stroke bisa muncul namun kerap dikesampingkan. Sederhana saja bentuknya dan bisa terjadi hanya dalam waktu beberapa saat saja. Seperti kaki tiba-tiba melemah, cara menulis yang aneh, wajah yang tampak asimetris. Mengenali sinyal awal stroke bisa menjadi cara mencegah penyakit mematikan ini. |
| 28 | 03 Oktober 2013 | Stroke Center di BSD Terapkan Pelayanan Terpadu | Pelayanan kesehatan era kekinian semestinya mulai menerapkan konsep integrated care atau pelayanan terpadu. Pasien, tanpa kecuali, tertangani dengan pelayanan berkualitas tinggi, cepat tepat dan efisien, terintegrasi juga berkelanjutan untuk menghindari berbagai risiko kesehatan. Pelayanan ini semakin tinggi kebutuhannya pada pasien stroke.  Penderita stroke yang tertangani di waktu tepat bisa terhindar dari berbagai risiko. Sebab, keterlambatan penanganan satu menit saja, berakibat 1,9 juta sel saraf mati. Penanganan pasien stroke secara tepat dan terpadu juga membantu pemulihan fungsional lebih optimal.  Stroke center di rumah sakit juga semestinya memiliki layanan terpadu yang melibatkan multidisiplin ini. Jangan sampai pasien mengalami penundaan waktu untuk dirawat secara komprehensif.  "Stroke hanya bisa dikelola dengan baik apabila ditangani multidisiplin, tidak bisa ditangani secara parsial. Pasien datang, konsultasi, sepertinya mudah. Namun prosesnya tak semudah yang dibayangkan. Stroke center kuncinya multidisiplin," ungkap spesialis bedah saraf Eka Hospital BSD, dr Setyo Widi, SpBS(K) dalam paparannya di peluncuran Stroke Center Eka Hospital, di BSD City, Tangerang Selatan, Rabu (2/10/2013).  Berpengalaman 20 tahun sebagai spesialis bedah saraf, Setyo mengungkapkan, selama ini dokter di rumah sakit bekerja secara parsial dalam menangani pasien stroke. Namun, ia juga mengakui, tak mudah untuk mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu dalam menangani kasus stroke di rumah sakit.  Penanganan stroke terintegrasi ini coba diterapkan Eka Hospital BSD dengan melansir pelayanan terbarunya, Stroke Center. Stroke Center banyak terdapat di sejumlah rumah sakit, namun belum semuanya menerapkan pelayanan terpadu yang diklaim sebagai pembeda Stroke Center Eka Hospital.  "Stroke Center banyak di Indonesia. Ini merupakan bagian dari keinginan membangun neurocenter. Namun konsep Stroke Center di Eka Hospital berbeda, dan termasuk sebagai pionir di bidang ini di mana semua dokter bekerja secara tim dalam menangangi kasus stroke. Bagaimana mengintegrasikan semua hal ini yang penting," ungkap Setyo yang juga menjabat sebagai Kepala Stroke Center Eka Hospital BSD.  Ia melanjutkan, yang dimaksud integrasi multidisiplin di Stroke Center adalah penanganan stroke memerlukan kerja tim dari spesialis saraf, spesialis bedah saraf, spesialis jantung, spesialis penyakit dalam, spesialis radiologi, spesialis rehabilitasi medik, spesialis gizi, juga perawat. Bukan hanya sumber daya manusia yang perlu saling terintegrasi, infrastruktur dan sistem yang baik di rumah sakit juga turut menentukan keberhasilan manajemen stroke di Stroke Center rumah sakit.  Kelengkapan fasilitas penunjang diagnosis juga memberikan kontribusi pada penerapan pelayanan terpadu di Stroke Center. Seperti MSCT (Multi Slice Computed Tamography), MRI (Magnetic Resonance Imaging), CathLab (ruang angiography), fasilitas tindakan operasi bedah, Stroke Unit (ruang perawatan khusus stroke akut), hingga Neuro Rehabilitation (rehabilitasi medis).  Untuk menangani stroke secara menyeluruh, layanan terpadu di rumah sakit juga semestinya menyediakan fasilitas bukan hanya tahap diagnostik, kuratif, dan rehabilitatif. Tahap promotif dan kuratif juga perlu tersedia layanannya. Selain Stroke Center, Eka Hospital juga memiliki komunitas peduli stroke yang memiliki sejumlah program rutin. Mulai senam stroke, hingga kelas diskusi dengan para ahli.  Pada kesempatan yang sama, Dr Thomas R Behrenbeck, MD, perwakilan Mayo Clinic mengungkapkan penerapan integrated care semestinya memang berjalan berkelanjutan.  Ia juga mengungkapkan tak banyak rumah sakit di Asia yang memiliki layanan fokus pada penyakit tertentu, seperti yang ia temukan di BSD City ini. |
| 29 | 10 Oktober 2013 | Minum Jangan Tunggu Saat Haus | Haus memang merupakan tanda-tanda tubuh kekurangan cairan sehingga dapat menjadi pengingat untuk minum. Namun sebenarnya, minum perlu dilakukan bahkan sebelum tubuh merasa haus.  Pakar fisiologi dari Universitas Arkansas dr Stavros Kavouras mengatakan, haus merupakan pertanda awal tubuh mengalami dehidrasi. Haus terjadi di saat tubuh mulai kehilangan 1-3 persen berat badannya karena menurunnya kadar air dalam tubuhnya.  "Dehidrasi ringan sudah dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi. Maka janganlah tunggu hingga tubuh mengalami dehidrasi untuk minum," ucapnya dalam Inagurasi dan Konferensi Pers Indonesian Hydration Working Group (IHWG), Kamis (10/10/2013) di Jakarta.  Air, kata dia, merupakan kebutuhan gizi makro yang dibutuhkan dalam jumlah besar. Untuk orang dewasa sehat, kebutuhan air bisa mencapai 2000-2500 mL per harinya.  Pakar gizi dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) dr Inge Permadhi, Sp.GK mengatakan, jumlah kebutuhan air tersebut dapat dipenuhi dengan minum air ataupun mengonsumsi makanan yang mengandung air.  "Biasanya dengan minum air kita bisa mencukupi 1500-1800 mL, dan dari makanan bisa 500-800 mL," katanya Humas IHWG ini.  Inge menyarankan, untuk mencapai jumlah kebutuhan air, seseorang perlu minum air setiap satu jam. Setiap mengeluarkannya melalui urin ataupun keringat, sebaiknya segera diganti dengan minum lagi.  Sementara itu, air juga dapat dipenuhi dari minuman-minuman lain seperti teh, susu, jus buah, atau minuman-minuman dengan rasa lainnya. Hanya saja, menurut Inge, minuman-minuman tersebut dapat "membebani" tubuh karena kandungan gulanya.  "Minuman manis memang dapat membantu menghidrasi tubuh. Namun gula yang dikandungnya dapat meningkatkan konsumsi gula sehari-sehari," tegasnya.  Konsumsi gula berlebihan diketahui berperan dalam peningkatan risiko penyakit-penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus atau penyakit jantung. Ini karena gula bersifat toksik dan mempercepat penuaan sel. Maka Kementerian Kesehatan merekomendasikan untuk membatasi konsumsi gula tidak lebih dari 2,5 sendok makan per hari. |
| 30 | 08 Oktober 2013 | Bisakah Langsing dengan Latihan Beban? | Latihan beban merupakan jenis latihan yang bertujuan untuk membentuk otot. Namun jika tujuannya untuk mengurangi berat badan, apakah jenis latihan ini akan efektif?  Pakar fisiologi dr Grace Judio-Kahl mengatakan, latihan beban sebenarnya dapat digunakan untuk mencapai tujuan mengurangi berat badan. Prinsipnya, semakin banyak massa otot dalam tubuh seseorang, semakin tinggi kalori yang dapat dibakar oleh tubuh. Ini berarti semakin sedikit kemungkinan kalori yang diasup bakal disimpan dalam bentuk lemak.  Manusia, jelas Grace, memiliki laju metabolisme basal (BMR), yaitu energi yang dibutuhkan untuk melakukan mempertahankan kehidupan, seperti  bernapas, denyut jantung, sistem pencernaan, kerja otak, dan lain-lain. Semakin tinggi massa otot, maka semakin besar BMR yang dimiliki oleh manusia.  Artinya, saat tidak berkegiatan, orang yang memiliki BMR lebih tinggi dapat membakar kalori lebih banyak daripada yang BMR-nya lebih rendah. Maka menurut Grace, latihan beban yang menambah massa otot tersebut efektif dalam menurunkan berat badan.  "Makanya, metode diet seperti Obsessive Corbuzier Diet (OCD) hanya menganjurkan latihan beban saja, tujuannya untuk meningkatkan BMR," jelas Grace saat dihubungi Kompas Health beberapa waktu lalu.  Kendati demikian, supaya lebih efisien, latihan beban juga perlu diimbangi dengan pengurangan jumlah kalori yang diasup. Peningkatan kalori yang dibakar tidak akan berarti dalam mengurangi berat badan saat kalori yang dimasukan tidak dikurangi atau bahkan bertambah banyak.  "Mengatur pola makan dengan berdiet itu penting dalam menurunkan berat badan. Faktanya dengan berdiet berat badan lebih cepat turun," ungkap dokter pemilik Klinik lightHOUSE ini.  Sementara itu, menurut Grace, latihan kardio juga sebaiknya tidak ditinggalkan. Ini karena latihan kardio penting untuk menyehatkan sistem sirkulasi, membuat oksigen lebih mudah masuk ke dalam tubuh, hingga membantu mengurangi massa lemak tubuh.  Serta, untuk membakar kalori lebih banyak, seseorang juga perlu meningkatkan jumlah aktivitas fisik sehari-hari, seperti banyak berjalan, mengurangi duduk, dan mengerjakan pekerjaan-pekerjaan fisik lainnya. |