



Penyuluhan Hari Lansia Nasional oleh dr.Ni Ketut Rai Purnami,Sp.PD,FINASIM



Partisipasi masyarakat pada saat sesi diskusi penyuluhan



Dokter mendengarkan keluhan dan pertanyaan dari masyarakat



Dr. Sri Diniari,Sp. KJ memberikan penyuluhan tentang Lansia Sehat Lansia Bahagia dok.Inst.Geriatri



Para lansia antusias mengikuti bakti sosial



Tim Instalasi Geriatri melakukan Bakti sosial di Desa Sesandan Tabanan

Edisi Juni 2019 / IV /

Thalassemia, Kelainan Tubuh Warisan. Bagaimana pencegahannya?

Seorang anak yang diberikan warisan kekayaan oleh orang tua tentunya akan bersyukur dan menjaga dan memanfaatkan kekayaan tersebut dengan sebaik-baiknya. Tetapi, bagaimana bila yang diwariskan oleh orang tua adalah sebuah penyakit yang menyebabkan kita menjadi lemas, pucat, lesu, letih, nafas pendek, pembesaran organ-organ tubuh yaitu hati dan limpa, kelainan bentuk tulang wajah sampai gangguan pertumbuhan. Thalassemia merupakan penyakit keturunan (kelainan genetik) akibat kelainan sel darah merah dimana rantai globin α atau β pembentuk hemoglobin utama tidak terbentuk sebagian atau tidak sama sekali, hemoglobinopati: adanya hemoglobin (komponen pembawa oksigen dari sel darah merah) abnormal yang muncul selain ketiga buah hemoglobin normal yang menyebabkan sel darah merah mudah pecah sehingga membutuhkan transfusi darah rutin. Berdasarkan berat ringannya gejala, Thalassemia dibedakan menjadi Thalassemia Mayor, Intermedia dan Minor. Berdasarkan genetic atau jenis rantai globinnya dibedakan menjadi Thalassemia α , β dan Thalassemia dengan struktural varian. Bertambahnya usia penderita Thalassemia diikuti dengan jumlah penumpukan zat besi di tumbang yang dapat menimbulkan komplikasi seperti fibrosis hati, aritmia jantung, hipogonadisme, diabetes, hipotiroid, hipoparatiroid, gagal jantung sampai kematian. Oleh karena itu untuk mencegah kelahiran Thalassemia mayor pada generasi berikutnya maka sangat penting semua orang Indonesia terutama dalam masa usia subur untuk melakukan pemeriksaan pembawa sifat thalassemia berupa skrining darah tepi lengkap dan analisis hemoglobin. Bilamana ada riwayat saudara sedarah menderita Thalassemia, kadar hemoglobin rendah Antara 10-12 g/dl walaupun sudah minum obat penambah darah seperti zat besi, ukuran sel darah merah lebih kecil dari normal walaupun keadaan Hb normal maka pemeriksaan pembawa sifat Thalassemia sangat dianjurkan. Bila pun pernikahan berisiko tetap terjadi maka perlu dipertimbangkan alternatif untuk tidak memiliki keturunan atau mendapatkan keturunan dengan bayi tabung, adopsi. Tanggal 8 Mei lalu diperingati sebagai diperingatisebagai Hari Thalassemia Sedunia. Peringatan ini ditujukan tak hanya sebagai dukungan pada pasien thalassemia tetapi juga orang tua pasien .

dalam memperjuangkan putra-putri mereka agar tetap hidup layak ,Tahun ini mengambil tema: "Putuskan Mata Rantai Thalassemia". Tema ini mengajak masyarakat untuk memutus mata rantai thalassemia yang membutuhkan tranfusi seumur hidup (mayor) dengan cara skrining atau deteksi dini agar individu mengetahui apakah mereka pembawa sifat thalassemia atau bukan. Thalassemia bukan penyakit menular, melainkan diwariskan dari orang tua. Pada manusia setiap gen selalu berpasangan. Satu belah gen berasal dari ibu dan yang lainnya dari ayah. Berbagai kemungkinan dalam keturunan penyakit Thalassemia:

Redaksi

Pelindung :Direktur Utama
 Penasehat :Direktur Medik & Keperawatan
 Direktur Keuangan
 Direktur SDM & Pendidikan
 Penanggung jawab :Direktur Umum & Operasional
 Redaktur :Kepala Instalasi PKRS
 Komite Medik
 Editor :Dini Yulia
 Ni Kadek Sadnyani
 Grafis & Layout: Nym Iwan Paramartha
 Fotografer : Nym Iwan Paramartha
 Sekretariat :Ni Wayan Rahayuni

Kritik dan saran ditujukan ke
 Instalasi PKRS
 Jalan Diponegoro Denpasar Bali (80114)
 Telepon. (0361) 227911-15, (ext: 433,193)
 Email: pkrssanglah19@gmail.com
 Website: www.sanglahhospitalbali.com
 (info kesehatan)

1. Salah satu orang tua membawa sifat Thalassemia: 50% anak normal; 50% anak pembawa sifat Thalassemia
2. Kedua orang tua pembawa sifat Thalassemia: 25% anak penderita thalassemia, 50% anak pembawa sifat Thalassemia, 25% anak normal
3. Salah satu orang tua penderita thalassemia: 100% anak pembawa sifat thalassemia
4. Salah satu orang tua penderita thalassemia dan salah satunya pembawa sifat thalassemia: 50% anak pembawa sifat thalassemia dan 50% anak penderita thalassemia
5. Kedua orang tua penderita Thalassemia: 100% anak penderita thalassemia

DUAL (Edukasi Visual)

Panel 1: "Jangan lupa diminum OBATnya yaa, pak !!"

Panel 2: "Ya, saya sudah TOBAT koq dok!! nggak merokok lagi koq!"

Panel 3: "bukan TOBAT pak, tapi OBAT !! 3 x 1 berarti obatnya diminum 3 x 1 yaa !!"

Panel 4: "oh, obat... yaa...yaa... 3 x 1 berarti obatnya diminum sehari 3 biji yaa dok?"

Panel 5: "bukan pak, tapi 3 x 1 TABLET, jadi minumnya sehari itu 3 kali ..."

Panel 6: "BALET ??! saya nggak bisa nari balet dok, he..he.."

Panel 7: "BUSEET DAHH !!"

Panel 8: "Dampingi orang tua/ lansia anda ..."

Panel 9: "sekali minum satu TABLET saja !!"

Panel 10: "bila berobat ke rumah sakit"

by: Ns Didik

DIET RENDAH KALORI UNTUK MENURUNKAN BERAT BADAN



Setiap orang mempunyai alasan untuk menurunkan berat badannya baik itu alasan kesehatan maupun penampilan karena dipandang dari sudut medis, berat badan berlebih berhubungan dengan peningkatan secara signifikan angka kematian dan angka kesakitan seperti penyakit kencing manis, penyakit jantung dan pembuluh darah, stroke, meningkatnya kadar kolesterol darah serta penyakit kanker. Satu hal yang harus diperhatikan dalam menurunkan berat badan adalah bahwa target akhir yang ingin dicapai haruslah berada pada

rentang berat badan yang ideal. Target awal dari penurunan berat badan adalah 5 – 10 % dalam 3 – 6 bulan. Sampai saat ini ada banyak jenis diet yang telah diperkenalkan dan berhasil menurunkan “berat badan” seperti diet seimbang rendah kalori, diet rendah kalori rendah lemak, diet rendah karbohidrat, diet rendah karbohidrat tinggi protein. Inti dari semua jenis diet tersebut adalah kandungan total kalornya yang rendah dan yang lebih penting adalah kepatuhan dalam menjalankan diet tersebut dengan memperhatikan kebutuhan energi atau energy expenditure dari yang menjalankannya.

Diet rendah kalori dibagi menjadi dua yaitu low calorie diets (800 – 1500 kcal/day) dan very low calorie diets (800 kcal/day). Diet rendah kalori gizi seimbang adalah jenis diet yang mengurangi asupan energi sebesar 500 – 1000 kcal perhari dengan kandungan karbohidrat 55%, lemak 30% (lemak jenuh 10% dan lemak tidak jenuh 20%) serta kandungan protein 15%. Diet rendah kalori gizi seimbang ini akan menghasilkan penurunan berat badan sekitar 0,4 – 0,5 kg per minggu. Hal yang perlu diperhatikan pada program penurunan berat badan adalah bagaimana kondisi awal individu yang bersangkutan dan apakah dia membutuhkan jumlah nutrisi tertentu seperti pada keadaan berikut : kebutuhan meningkat atau dibutuhkan keseimbangan protein positif seperti hamil, menyusui dan pertumbuhan, kemudian apakah ada gangguan fungsi organ yang berperan pada metabolisme nutrient seperti gangguan fungsi hati dan ginjal. Berikut ini tips cara menerapkan diet rendah kalori gizi seimbang adalah :

- Gunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) untuk menentukan jumlah kalori dan kandungan karbohidrat, protein dan lemak dari setiap makanan yang akan dikonsumsi.
- Tetapkan jadwal makan yang terdiri dari 3 kali makan utama dan 2 – 3 kali makan selingan.
- Makanan utama terdiri dari sarapan, makan siang dan makan malam, makanan utama haruslah mempunyai komposisi bahan makanan yang mengandung semua zat gizi dan serat.
- Distribusikan makanan sehari 70 – 80 % untuk makan utama (sarapan 20%, makan siang 50%, dan makan malam 30%).
- Makanan selingan 20 – 30 % dari total kalori dikonsumsi 2 – 3 kali diantara waktu makan, makanan selingan haruslah makanan rendah kalori dan tinggi serat contohnya buah.



Kotoran telinga, Haruskah dibersihkan?

Telinga merupakan salah satu indera manusia yang berfungsi untuk mendengar. Telinga mampu mendeteksi suara dan juga banyak berperan dalam keseimbangan dan posisi tubuh. Telinga terdiri atas tiga bagian. Bagian-bagian telinga tersebut adalah telinga luar, telinga tengah, dan telinga dalam. Bagian-bagian telinga memiliki peranan dan fungsi dalam proses pendengaran. Jika salah satu bagian terganggu, maka akan terjadi gangguan-gangguan telinga yang mempengaruhi proses pendengaran. Keluhan yang biasanya timbul adalah pendengaran menjadi tidak jelas atau bahkan tuli. Proses mendengar diawali dari telinga luar menangkap gelombang suara yang diubah menjadi energi mekanis oleh telinga tengah. Telinga tengah mengubah energi mekanis menjadi gelombang saraf yang diantarkan ke otak. Telinga yang mengalami gangguan pendengaran akan menurunkan kualitas hidup dari manusia. Salah satu penyebab penurunan pendengaran adalah kotoran telinga atau dalam bahasa kedokteran disebut dengan serumen. Penggunaan cotton bud yang terlalu sering akan mendorong kotoran telinga masuk ke dalam telinga sehingga terkumpul, mengeras dan sulit dikeluarkan yang akhirnya menyumbat telinga. Penyumbatan ini dapat menyebabkan penurunan pendengaran.

Kotoran telinga adalah hasil dari produksi kelenjar yang terdapat di bagian kartilago liang telinga luar dan epitel kulit yang terlepas serta partikel debu. Kotoran telinga berguna untuk melicinkan dinding liang telinga dan mencegah masuknya serangga atau binatang kecil ke dalam liang telinga. Kotoran telinga akan keluar dengan sendirinya dari liang telinga karena hanya terdapat di sepertiga luar liang telinga dan akibat migrasi epitel kulit yang bergerak dari arah gendang telinga menuju keluar dan dibantu oleh gerakan rahang sewaktu mengunyah atau tidur miring.

Dalam keadaan normal, kotoran telinga tidak akan menyebabkan gangguan pada telinga. Beberapa kejadian dapat membuat kotoran telinga menjadi bermasalah. Serumen obsturan adalah kondisi dimana terjadi penumpukan kotoran telinga sehingga kotoran telinga menyumbat liang telinga. Biasanya terjadi akibat upaya mengeluarkan kotoran telinga dengan menggunakan kapas pembersih telinga, penjepit rambut, lidi atau alat lain. Benda-benda ini menyebabkan kotoran telinga terdorong ke bagian telinga yang lebih dalam, atau menyebabkan kotoran telinga menjadi padat, sehingga mencegah migrasi normal ke bagian luar telinga. Kondisi lain yang dapat menyebabkan masalah terkait kotoran telinga yaitu

- Penyempitan saluran telinga akibat kelainan struktur, infeksi atau penyakit kulit.
- Produksi yang tidak normal dari kotoran telinga
- Penggunaan alat bantu dengar
- Penggunaan penyumbat telinga atau earplug

Beberapa tips untuk menjaga kebersihan liang telinga adalah

- Hindari membersihkan telinga dengan menggunakan penjepit rambut, peniti dan sapu tangan yang dipelintir diujungnya. Penggunaan alat tersebut dapat menyebabkan terdorongnya kotoran masuk ke dalam liang telinga. Penggunaan alat yang tidak bersih juga membuat telinga anda terinfeksi.
- Konsultasikan kesehatan anda kepada dokter sebelum melakukan olahraga air seperti berenang, diving, snorkeling, dll. Kotoran telinga yang bercampur air saat melakukan olahraga air akan menciptakan kondisi lembab di dalam telinga yang akan menyebabkan bakteri tumbuh.
- Bila telah terjadi penyumbatan, cara penanganan terbaik adalah dengan berkonsultasi ke dokter THT untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut. Dokter akan membersihkan kotoran telinga dengan cara menyemprotkan air hangat (irigasi) ke dalam rongga telinga. Jika kotoran telah mengeras dan susah untuk dikeluarkan, dokter akan memberikan obat tetes telinga (pelunak serumen) yang digunakan selama 3 hari untuk melunakkan kotoran sehingga mudah dikeluarkan.

