

Galeri edukasi



Siaran Radio Kesehatan Gizi Seimbang Prakonsepsi sebagai Penunjang 1000 hari Pertama kehidupan



Siaran Radio Kesehatan Kenali Antibiotik, Bijak menggunakan cegah Bakteri Kebal



Video Edukasi Mengenal Kelainan Vaskuler pada bayi Prematur (Retinopathy of Prematurity)



Video Edukasi Kenali Penyakit Kusta Mari Hapus Stigma dan Diskriminasi terhadap Penyakit Kusta



Edukasi Makanan Bergizi Seimbang Meningkatkan Imun Tubuh di poliklinik interna



Edukasi Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Jantung di Instalasi Jantung Terpadu

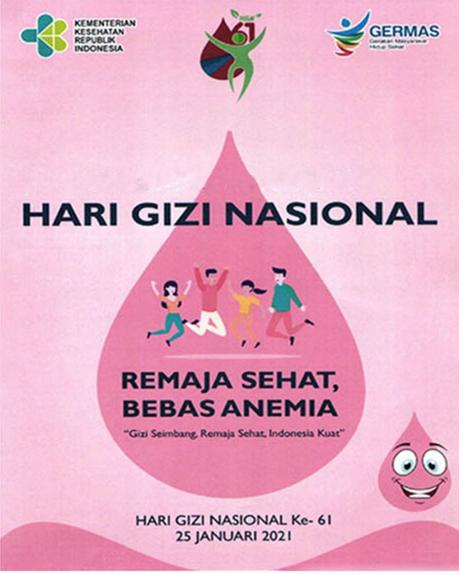
Subscribe to our YouTube Channel : PKRS SANGLAH

DUAL (Edukasi Visual)



Edisi Januari 2021 / 023

Peringatan Hari Gizi Nasional di RSUP Sanglah "Perhatikan Diet Seimbang untuk Daya Tahan Tubuh Optimal"



Peringatan Hari Gizi Nasional (HGN) merupakan momentum membangun kepedulian dari semua pihak tentang pentingnya membangun gizi menuju bangsa yang sehat dan berprestasi. Hal ini diantaranya dilakukan melalui edukasi gizi seimbang. Instalasi Gizi di bawah kepemimpinan Ibu Wayan Rapiasih mengadakan edukasi di poliklinik rawat jalan bagi pasien dan penunggu yang sedang menunggu giliran mendapatkan pelayanan. Edukasi gizi dilakukan di beberapa poliklinik dalam beberapa kesempatan seperti poli jantung, interna, poli VCT dan poli bedah.

Pada kesempatan tersebut dijelaskan tentang tumpeng gizi seimbang dan isi piringku. Diet yang seimbang penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh, selain itu perlu juga diperhatikan makanan dan minuman yang memiliki kemampuan meningkatkan penyerapan nutrisi seperti buah lemon dan jeruk. Minum air perasan lemon saat makan akan meningkatkan penyerapan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi. Buah lemon sangat istimewa, bukan hanya air perasannya tetapi juga kulitnya, tetapi jangan lupa cuci terlebih dahulu buah lemon sebelum memasukan irisan buah lemon ke dalam air yang akan diminum, tegas Rapiasih. Bagi para peminum teh dan kopi sebaiknya dikonsumsi 2 jam setelah makan untuk memberi waktu penyerapan nutrisi, tidak dikonsumsi bersama makanan pokok.

Konsumsi Gula, Garam dan Lemak (GGL) juga perlu mendapat perhatian. Anjuran konsumsi gula yaitu 4 sendok makan, garam 1 sendok teh dan lemak 5 sendok makan. Konsumsi GGL berlebihan akan menurunkan daya tahan tubuh, selain meningkatkan risiko terkena penyakit seperti kencing manis, hipertensi dan lain-lain. Ditekankan juga mengkonsumsi telur terutama putih telur dan tempe/tahu, makanan tersebut bukan hanya mengandung protein yang juga penting untuk tubuh tetapi juga mudah ditemukan di Indonesia dan harganya sangat terjangkau, demikian Rapiasih melengkapi pemaparannya bagi para pasien dan penunggu di rawat jalan. Penyuluhan gizi yang dilakukan Instalasi PKRS bersama Instalasi Gizi menarik perhatian dan antusias penunggu pasien. Pelaksanaan peringatan Hari Gizi Nasional dengan memberikan penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian masyarakat tentang gizi, harapannya menunggu giliran mendapat pelayanan jadi tidak terasa, mendapat ilmu, bertanya atau bisa menjawab pertanyaan ada doorprice menarik. (pkrs)

Redaksi

Pelindung	:Direktur Utama
Penasehat	:Direktur Pelayanan Medik Perawatan & Penunjang Direktur Keuangan & BMN Direktur SDM Pendidikan & Penelitian
Penanggung jawab	:Direktur Perencanaan Organisasi & Umum
Redaktur	:Kepala Instalasi PKRS Komite Medik
Editor	:Dini Yulia Kadek Nopi Arisanti
Grafis & Layout:	:I Nym Iwan Paramartha
Photografer	:I 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)



Scan the QR code for more information about RSUP SANGLAH

Kusta adalah suatu penyakit infeksi yang dapat menyerang saraf. Kerusakan pada saraf yang diketahui sejak dini dan mendapatkan pengobatan yang tepat, dapat kembali seperti kondisi semula, namun apabila deteksi dan pengobatan yang terlambat pada penderita kusta dapat menyebabkan kerusakan saraf ini menetap dan bisa berakibat timbulnya kecacatan. Adanya kecacatan pada seseorang dapat menimbulkan stigma terhadap penderita kusta.



Penyakit kusta pada dasarnya bukanlah suatu penyakit yang ganas namun bakteri penyebab kusta berkembang biak dengan lambat, dan menuju saraf secara langsung, apabila tubuh tidak memiliki suatu kekebalan yang baik maka kerusakan saraf terus berlangsung. Pada perjalanan penyakit kusta dikenal juga istilah reaksi kusta yaitu suatu respon kekebalan tubuh yang mendadak meningkat saat pemberian pengobatan kusta yang menyebabkan saraf terganggu sehingga dapat timbul rasa nyeri pada saraf, namun hal ini dapat diatasi dengan istirahat yang cukup, pengobatan kusta tetap dilanjutkan, dan apabila diperlukan dapat diberikan obat antiinflamasi.

Beberapa contoh kecacatan yang dapat dialami oleh penderita kusta adalah mata yang tidak dapat menutup dengan sempurna sehingga meningkatkan risiko infeksi, jari kiting, dan kaki semper. Kecacatan dapat dicegah dengan kerjasama yang baik antara petugas kesehatan, penderita, dan dukungan keluarga penderita. Petugas kesehatan akan melakukan pemeriksaan pada saraf penderita kusta yaitu saraf di leher, saraf pada siku, saraf pada tangan, saraf pada lipat lutut, dan saraf pada mata kaki bagian dalam. Penderita kusta dapat melakukan pencegahan kecacatan dengan melakukan kegiatan 3M yaitu memeriksa, melindungi, dan merawat pada mata, tangan, dan kaki yang dapat dilakukan sehari-hari.

Mata

Memeriksa yang dilakukan dengan bercermin untuk melihat apakah terdapat benda yang masuk ke mata, apakah terdapat mata merah. Melindungi dengan memakai kacamata untuk melindungi mata supaya tidak kemasukan debu, sehingga dapat mencegah terjadinya infeksi. Merawat mata yang terasa kering dengan menetes mata dengan tetes mata yang mengandung saline

Pada tangan dan kaki

Memeriksa dengan melakukan pemeriksaan pada tangan dan kaki untuk mengetahui apakah terdapat luka pada kedua tangan. Melindungi tangan dengan gunakan sarung yang tebal untuk melindungi tangan dari panas, benda yang kasar atau tajam. Melindungi kaki dengan gunakan alas kaki yang tepat yaitu keras pada bagian bawah sehingga tidak dapat ditembus oleh benda tajam, empuk di bagian dalam sehingga nyaman dipakai, dan terdapat tali pada bagian belakang sehingga tidak mudah terlepas. Merawat tangan dan kaki yang mengalami luka dengan membersihkan luka dan istirahatkan sampai sembuh.

Kulit tangan dan kaki yang kering dapat dirawat dengan merendam tangan di dalam air bersuhu normal selama 20 menit kemudian diolesi dengan minyak kelapa atau minyak lainnya, sehingga kelembaban kulit terjaga.

Keluarga dapat membantu penderita kusta dalam mencegah kecacatan dengan membantu mengingatkan minum obat, membagi pekerjaan rumah tangga dengan mengerjakan tugas yang berbahaya bagi penderita kusta seperti memasak air panas dan kegiatan rumah tangga yang menggunakan benda-benda tajam.

Apabila kecacatan sudah terjadi pada penderita kusta dapat dilakukan tindakan fisioterapi oleh dokter spesialis ilmu kedokteran fisik dan rehabilitasi. Dapat juga dilakukan tindakan koreksi dengan pembedahan yang dilakukan oleh dokter spesialis bedah ortopedi dan traumatologi.



Nyeri saraf merupakan kumpulan gejala yang muncul setelah terjadinya perlukaan atau penyakit yang mengenai sistem saraf somatosensorik. Sistem somatosensorik sendiri merupakan komponen yang berperan dalam persepsi sentuhan, tekanan, rasa sakit, suhu, posisi, pergerakan dan getaran. Perlukaan atau penyakit pada sistem somatosensorik dapat menyebabkan perubahan atau kekacauan transmisi impuls sensorik ke sumsum tulang dan otak, sehingga menyebabkan terjadinya nyeri saraf.

Angka kejadian mengenai nyeri saraf telah lama menjadi aspek klinis yang terabaikan dan hingga saat ini tidak ada informasi yang dapat dipercaya mengenai angka kejadian nyeri ini. Hal ini dikarenakan kurangnya kriteria diagnostik operasional yang tersahihkan yang dapat digunakan untuk survei pada populasi umum. Sebuah studi menunjukkan bahwa prevalensi nyeri saraf pada populasi umum mungkin sebesar 7-8%, sedangkan pada nyeri kronis, 20 – 25% individu mengalami nyeri saraf.

Nyeri saraf dapat terjadi di seluruh tubuh. Nyeri ini dapat disebabkan oleh berbagai penyakit, penyebab paling umum adalah gangguan saraf tepi yang disebabkan oleh komplikasi penyakit kencing manis, keracunan pestisida atau logam berat, kekurangan vitamin B, infeksi virus herpes zoster dan trauma/jepitan saraf. Penderita kanker juga dapat mengalami nyeri saraf. Gangguan sistem saraf pusat seperti trauma sumsum tulang, penyakit sklerosis multipel, tumor otak dan stroke dapat pula menimbulkan nyeri saraf.

Secara klinis, sindrom nyeri saraf ditandai oleh kombinasi fenomena positif dan negatif. Fenomena positif meliputi berbagai gejala, seperti kesemutan, rasa terbakar, dan rasa seperti tertusuk jarum. Fenomena negatif biasanya meliputi mati rasa atau tebal tergantung pada lokasi saraf yang mengalami perlukaan. Nyeri dirasakan dari intensitas sedang sampai berat dan berlangsung secara kontinyu. Pasien dengan nyeri saraf kronis memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dan lebih cenderung mengalami gangguan tidur daripada pasien tanpa nyeri kronis dan pasien dengan nyeri non saraf kronis. Secara keseluruhan nyeri saraf sangat mempengaruhi kualitas hidup penderita dan keluarganya. Diagnosis nyeri saraf dapat ditegakkan dengan penilaian klinis serta pemeriksaan penunjang seperti tes laboratorium, pemeriksaan konduksi saraf dan otot, pencitraan melalui X-ray, Ct-scan maupun MRI serta biopsi saraf.

Apabila anda memiliki keluhan atau gejala nyeri saraf, segera hubungi dokter spesialis saraf atau rumah sakit terdekat untuk memperoleh pemeriksaan dan penatalaksanaan yang optimal untuk mencegah dampak buruk yang ditimbulkannya.