

Galeri edukasi



Edukasi Fakta air & kesehatan tubuh, Hari Air Sedunia oleh Kepala Instalasi PKRS



Edukasi Hipertensi pada lansia Di Poliklinik Geriatri



Video Edukasi Ngusik ep 5 "Meningkatkan Kesadaran Deteksi Dini Glaukoma di Pekan Glaukoma Sedunia 2021"



Video Edukasi Ngusik ep 6 World Kidney Day " Hidup Sehat dengan Penyakit Ginjal "



Video Edukasi Ngusik ep 7 Hidup Berkualitas dengan Penyakit Ginjal Kronik "World Kidney day 2021"



Video Edukasi Ngusik ep8 "Saatnya Indonesia Bebas TBC, Mulai Dari Saya". Kenali TBC, cegah sumber penularannya!

Edisi Maret 2021 / 025

Rehabilitasi Jantung, kebutuhan atau pilihan?



Setelah menjalani rawat inap jantung, pasien yang diijinkan pulang diharapkan datang/kontrol ke rawat jalan untuk melihat pemulihan setelah rawat inap. Selanjutnya disarankan untuk menjalani rehabilitasi jantung, terutama pada pasien-pasien setelah mengalami kejadian/serangan sakit jantung dan pembuluh darah (termasuk setelah terdiagnosa Sindroma Koroner Akut dan Gagal Jantung Akut) yang telah dalam kondisi terkontrol, setelah tindakan/prosedur pada jantung dan pembuluh darah (termasuk tindakan medis PCI/pasang ring/stent dan operasi jantung CABG), Penyakit Jantung Katup setelah operasi MVR/AVR dan setelah operasi tumor myxoma.

Rehabilitasi Jantung yang dilakukan pada tahapan ini disebut Rehabilitasi jantung fase II atau disebut Rehab fase II. Kebutuhan untuk melanjutkan rehab fase II setelah sebelumnya menjalani rehab fase I saat dirawat inap di RS, tentunya bukan

tanpa alasan. Alasan penting yang mendasari kebutuhan rehab fase II selain untuk mengontrol penyebab dasar penyakit kardiovaskular sehingga dapat mempertahankan/mengembalikan kondisi terbaik seorang pasien jantung, juga sebagai upaya pencegahan serangan jantung dan dapat kembali ke kehidupan yang produktif.

Sering kali setelah rawat inap dan dinyatakan boleh pulang oleh dokter, maka pasien seakan lupa bahwa

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
 Fotografer : 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: pkrsanglah19@gmail.com

Website:
www.sanglahhospitalbali.com
 (info kesehatan)

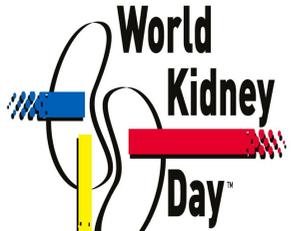


dibutuhkan rehabilitasi jantung demi mencapai tujuan-tujuan di atas. Bukankah mencegah lebih baik daripada mengobati "kembali"? Demi mengembalikan kondisi jantung yang optimal, cukup meluangkan waktu 2 kali seminggu sebanyak 13 kali dan itu hanya 1,5 bulan. Persiapan yang dibutuhkan untuk pelaksanaan rehab jantung di masa pandemi saat ini pastinya diwajibkan menggunakan masker bedah dan selama latihan masker tetap dipakai. Sepatu dan baju olah raga yang akan digunakan juga sebaiknya telah dipersiapkan dari rumah. Tidak lupa surat-surat terkait hasil pemeriksaan jantung yang dibutuhkan juga dibawa serta. Olah raga dan aktifitas fisik bermanfaat untuk semua orang, tetapi bila telah mengalami gangguan/penyakit jantung maka intensitas, frekuensi dan jenis latihannya harus menjadi perhatian. Saran dari dokter ahli yang merawat serta kontrol rutin wajib dilaksanakan. (pjt)



DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our **Channel : PKRS SANGLAH**



11 March 2021

LIVING WELL

WITH

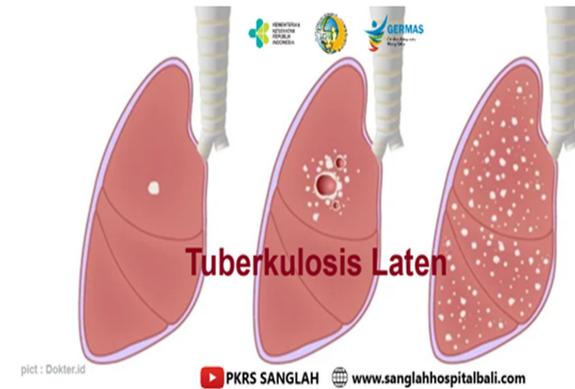
KIDNEY DISEASE

4 *Kepuasan Anda Kebahagiaan Kami*

Tuberkulosis Laten, Jenis Penyakit TBC Baru?

Tuberkulosis atau biasa yang dikenal dengan istilah TB mungkin sudah sering didengar di kalangan masyarakat. TB identik dengan penyakit paru-paru yang gejalanya berupa batuk lama yang sering disertai darah, demam di sore hari, keringat malam serta penurunan berat badan. Walaupun demikian, TB tidak hanya menyerang paru-paru. Organ lain seperti tulang, kelenjar getah bening, dan otak pun juga bisa terinfeksi. TB disebabkan oleh bakteri yang tahan dalam keadaan asam bernama *Mycobacterium tuberculosis* (MTB). Bakteri ini biasanya ditemukan di dalam dahak penderita TB atau di dalam jaringan organ lain yang terinfeksi. Penderita yang memperlihatkan gejala TB dan ditemukan adanya bakteri MTB dikenal dengan sebutan pasien TB aktif.

Kini seiring dengan majunya ilmu pengetahuan muncul istilah lain yang memperkenalkan kondisi dimana terifiksinya seseorang oleh bakteri MTB namun tidak menunjukkan gejala TB maupun kelainan di rontgen dad. Kondisi ini disebut sebagai TB laten. Istilah ini masih belum banyak dikenal orang masyarakat. Padahal TB laten berperan penting dalam peningkatan kejadian TB aktif khususnya di negara dengan insidensi TB yang tinggi seperti Indonesia. Penularan TB dipengaruhi oleh sumber penularan, seberapa dekat kontak dengan penderita TB, jumlah bakteri MTB yang terhirup serta sistem kekebalan tubuh seseorang. Terdapat tiga kemungkinan yang bisa terjadi pada seseorang yang terpapar oleh bakteri MTB. Pertama, bakteri MTB akan dihancurkan secara sempurna oleh sistem kekebalan tubuh. Sel makrofag dan sel dendritik akan memakan bakteri MTB dan menghancurkannya. Kedua, sistem kekebalan tubuh gagal untuk mengatasi infeksi MTB dan akhirnya bebas berkembang biak hingga menimbulkan gejala. Dan yang terakhir adalah bakteri MTB berhasil dimakan oleh sel makrofag dan sel dendritik. Akan tetapi kedua sel tersebut tidak mampu membunuh bakteri MTB. Akibatnya MTB bebas berkembang biak di dalam sel makrofag dan sel dendritik namun tidak menimbulkan gejala apapun. Kondisi inilah yang disebut sebagai TB laten.



Pertanyaan yang akan sering ditanyakan setelah mengetahui pengertian dari TB laten adalah apakah seseorang dengan kondisi ini dapat menularkan bakteri MTB ke orang-orang sekitarnya? Jawabannya adalah tidak. Bakteri MTB pada penderita TB laten masih bersifat inaktif dan masih ditahan oleh sel makrofag dan sel dendritik yang telah dibahas sebelumnya. Namun apakah kondisi ini akan terus selamanya bertahan? Hal ini sangat bergantung dari sistem kekebalan tubuh penderita. Selama sistem kekebalan tubuh penderita dalam keadaan baik maka penderita tidak ada memperlihatkan gejala TB. Akan tetapi ketika sistem kekebalan tubuh gagal mempertahankan kondisi "tidur"nya, maka bakteri MTB mampu memaksa keluar dirinya dari sel pertahanan tubuh dan mulai merusak sel yang sehat. Di saat inilah penderita memperlihatkan gejala TB dan mampu menularkan ke orang lain. Pertanyaan selanjutnya yang muncul adalah bagaimana cara mengetahui kondisi TB laten ini? Menurut WHO, hingga saat ini belum ada standar baku yang dapat mendeteksi TB laten. Namun WHO merekomendasikan dua macam pemeriksaan.

Yang pertama adalah pemeriksaan Mantoux dimana yang sering dikerjakan pada anak-anak. Dan yang kedua adalah pemeriksaan Interferon-Gamma Release Assay (IGRA) yang lebih baru ketimbang pemeriksaan Mantoux. IGRA dinilai mampu mendeteksi kondisi TB laten dibandingkan dengan pemeriksaan Mantoux dan memiliki kelebihan tidak dipengaruhi oleh riwayat vaksin BCG pasien. TB laten merupakan hal yang cukup baru dan masih belum banyak diketahui masyarakat. Padahal hal ini sangat penting mengingat masih tingginya kasus TB di Indonesia yang memang merupakan salah satu negara dengan beban TB tertinggi di dunia. Mencegah TB laten berubah menjadi TB aktif merupakan salah satu target dari WHO untuk menurunkan angka kejadian TB. Saat ini terapi TB laten sudah mulai dilakukan dan hasil yang didapat pun cukup menjanjikan.

Menjadi Tren, Ternyata Pakai Kalung Tali Masker Berbahaya Iho

Seiring perkembangannya, saat ini kita sering melihat banyak orang menambahkan aksesoris berupa kalung yang dikaitkan ke tali masker. Tujuannya agar saat tidak digunakan, seperti makan, masker dapat dilepas dan digantung ke dekat dada. Aksesoris ini menjadi tren di tengah masyarakat, selain karena desain yang lucu, kalung tali masker juga dianggap membuat pemakaian masker lebih praktis karena kita tinggal menggantungkan masker di leher ketika hendak makan dan minum. Jadi kita enggak perlu repot melepas masker dan menyimpannya di tempat lain atau malah menariknya ke bawah dagu, yang dikatakan berbahaya karena dapat mengontaminasi masker.

Rupanya, tren ini disoroti oleh Satgas Covid-19 Indonesia. Ketua Bidang Penanganan Kesehatan Satgas Covid-19, Brigjen TNI (Purn) dr Alexander K Ginting mengatakan bahwa masker diwajibkan dipakai di luar dan kalau bisa di dalam rumah. "Bahkan kalau di dalam rumah ada yang terinfeksi, juga wajib menggunakan (masker). Kecuali kalau lagi sendiri di ruangan," kata dr Alex dalam konferensi pers BNPB yang diarkan Minggu (21/2/2021).

Masker tidak hanya dapat menyaring virus, tapi juga bakteri. Namun dengan tren yang ada saat ini, Alex mengatakan bahwa pemakaian kalung pada tali masker tidak dianjurkan karena justru dapat menyebarkan virus. "Kalau kita turunkan pakai pengait itu sampai ke bawah, itu akan kena ke hijab, ke baju. Jadi sebenarnya bagian dalam masker itu tidak boleh kontak dengan lain-lain kecuali dengan bagian tubuh," kata Alex.

Masker, tak seharusnya terlalu sering dilepas-pasang. Saat kita terlalu sering melepas pasang masker, kemungkinan adanya virus menempel di permukaan akan meningkat. Saat disentuh, tangan yang terkena bagian terkontaminasi akan menularkan virus ke hidung atau mata saat menyentuh wajah.

Hal ini pun disepakati oleh dokter kandidat PhD bidang Medical Science di Kobe University, Adam Prabata.

Dalam wawancara pada Kamis (11/2/2021), Adam mengatakan bahwa saat seseorang memakai masker dengan strap atau kalung digantung, maka ada risiko droplets menempel ke area dalam masker dan terjadi kontaminasi silang.

Cara menyimpan masker kotor dan bersih

Alih-alih menambahkan tali atau kalung pada masker, disarankan agar kita menyimpan masker dengan aman dan benar untuk mencegah virus menempel

Sumber:

Artikel SehatPedia Dini Yulia, SKM, MARS
Instalasi PKRS RSUP Sanglah

pada masker. Dihimbau kepada masyarakat untuk membuang atau mengganti masker apabila sudah kotor. Sebab, masker yang basah dan kotor dapat menyebabkan kesulitan bernapas dan penurunan efektivitas masker.

Sedangkan, untuk menyimpan masker yang masih bersih, bisa menggunakan kantong kertas (paper bag) atau kantong berbahan kain jala (mesh fabric bag). Dua bahan ini disarankan karena kering dan udara bisa masuk.

Namun, apabila tidak memiliki paper bag dan mesh fabric bag, masker bersih dapat disimpan sementara di kantong baju/celana atau dompet.

Saat hendak minum atau makan di kantin kantor, apakah masker harus dilepas atau diturunkan ke bawah dagu saja?

1. Menurunkan masker di bawah dagu rentan membuat virus yang menempel di bagian luar masker pindah ke wajah.
2. Sebaliknya, lepas masker dengan cara memegang talinya, letakkan di kantong tertutup (pouch) dengan posisi terlipat dua sehingga sisi dalam masker tetap bersih. Segera cuci tangan pakai sabun atau gunakan hand sanitizer sebelum makan/minum.
3. Segera pakai masker kembali jika hendak berbincang-bincang atau setelah selesai makan.
4. Begitu pula ketika akan berwudhu.

Kemudian, ketika makan dan minum, sebaiknya hindari:

1. Menggantung masker di leher;
2. Menaikkan masker ke dahi;
3. Menggantung masker di telinga;
4. Memasang masker di lengan

Bagaimana cara melepas masker yang benar?

1. Cuci bersih tangan dengan sabun dan air mengalir minimal 20 detik sebelum memegang masker.
2. Mulai dengan melepas bagian tali pengikat atau karet telinga tanpa menyentuh permukaan masker.
3. Jangan lupa untuk mencuci tangan dengan air dan sabun atau hand sanitizer .

Berubah Usir Wabah, Salam Sehat.

