

Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 26 Kenali dan Atasi KIPi Post Vaksinasi Covid-19



Video Edukasi Ngusik ep 27 Kenali Demensia Alzheimer Pentingnya Deteksi Dini



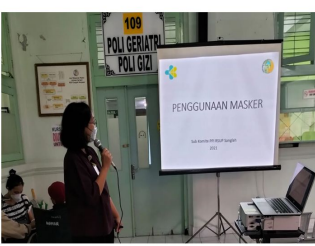
Video Edukasi Ngusik ep ep 28 Mengenali Tanda Penyakit Jantung, Perlukah Waspada Sejak Dini?



Siaran Radio Kesehatan Pelayanan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Masa Pandemi



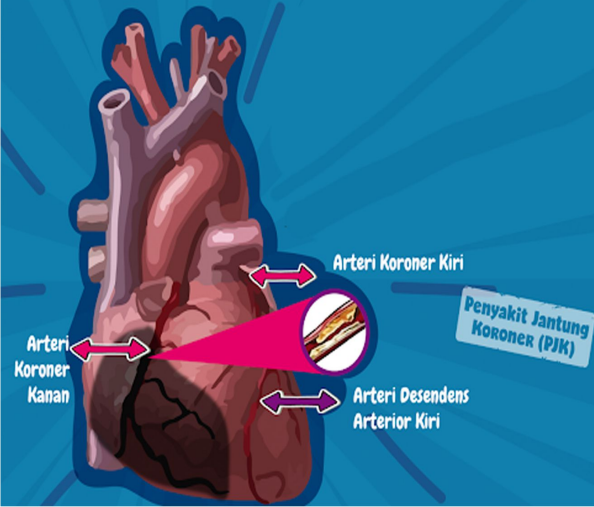
Video Edukasi Ngusik ep ep 29 Kenali PJK Hidup lebih lama



Edukasi kesehatan Penggunaan Masker di Poliklinik Penyakit Dalam

Edisi September 2021 /031

Kenali PJK Hidup Lebih Lama



Hari Jantung Sedunia diperingati tanggal 29 September 2021 dengan tema nasional "Jaga Jantungmu untuk Hidup Lebih Sehat" dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait penyakit kardiovaskular dan pentingnya menjaga kesehatan jantung. Kenapa setiap tahun kita memperingati hari jantung sedunia? Hal ini untuk mengingatkan kita bahwa penyakit kardiovaskuler masih merupakan pembunuh no 1 di dunia. Sebesar 18,6 juta kematian diseluruh dunia disebabkan karena penyakit kardiovaskuler. Menurut WHO, 1 dari 5 pasien yang berusia <70 meninggal akibat penyakit jantung serta 32% dari seluruh kematian disebabkan karena penyakit jantung. Padahal data menyebutkan bahwa 80% penyakit jantung bisa dicegah. Kita sering mendengar istilah PJK atau Penyakit Jantung Koroner. Apa itu Penyakit Jantung Koroner? PJK adalah gangguan fungsi jantung akibat otot jantung kekurangan darah karena penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah koroner akibat kerusakan lapisan dinding pembuluh darah (Aterosklerosis). Lalu apa gejalanya? Tanda dan gejala khas PJK

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)

adalah keluhan rasa tidak nyaman di dada atau nyeri dada (angina) yang berlangsung lebih dari 20 menit saat istirahat maupun saat aktivitas yang disertai dengan keringat dingin atau gejala lain seperti mual lemah dan pusing dan ini sering disebut serangan jantung. Apabila hal ini dirasakan maka harus segera dibawa ke fasilitas kesehatan. Apa saja faktor resiko PJK? Factor resiko PJK ada yang tidak bisa dimodifikasi (umur, jenis kelamin dan keturunan / ras) dan yang bisa dimodifikasi (merokok, dislipidemia, hipertensi, DM, kurangnya aktifitas fisik, berat badan lebih & obese, diet yang tidak sehat, stress dan konsumsi alkohol berlebih). Ada beberapa tips untuk mencegah PJK yaitu Pola makan sehat yaitu makan makanan yang kaya serat, usahakan mengkonsumsi 5 porsi sayur dan buah per hari, kurangi gula, batasi makanan tinggi garam, perbanyak minum air putih. Berhentilah merokok bukan mengurangi merokok. Berhenti merokok adalah cara terbaik untuk menjaga kesehatan jantung. Asap rokok pasif sama berbahayanya untuk jantung. Dengan berhenti merokok maka dalam 2 tahun resiko penyakit jantung menurun drastis. Olahraga Teratur. Lakukan olahraga kardio, seperti jogging, berjalan kaki, renang, ataupun bersepeda. Jenis olahraga tersebut dapat menguatkan kerja otot jantung dan melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh. Lakukan 5x seminggu selama 30 menit. Hindari stress, jauhi alkohol.

DUAL (Edukasi Visual)

Terapkan

5R

di tempat kerja

agar **SEHAT, SELAMAT dan PRODUKTIF**



Subscribe to our **YouTube Channel : PKRS SANGLAH**



- 1 RINGKAS**
 Pilih dan pisahkan Barang yang tidak perlu
- 2 RAPI**
 Lakukan penataan di tempat kerja
- 3 RESIK**
 Jaga kebersihan di tempat kerja
- 4 RAWAT**
 Pelihara kondisi ringkas, rapi, resik di tempat kerja
- 5 RAJIN**
 Biasakan ringkas, rapi, resik di tempat kerja

Nyeri Kepala Akibat Konsumsi Alkohol

Konsumsi alkohol sudah bukan menjadi suatu hal yang jarang dilakukan di seluruh dunia. Konsumsi alkohol memang dipengaruhi oleh adat dan budaya setempat, dan dapat berbeda dari satu daerah ke daerah lain. Salah satu efek samping dari konsumsi alkohol adalah nyeri kepala, baik sesaat setelah konsumsi alkohol maupun setelah konsumsi alkohol dalam jumlah banyak (hangover).

Nyeri kepala yang timbul segera setelah mengkonsumsi alkohol dapat muncul dalam berbagai macam bentuk, antara lain rasa tegang pada kepala atau leher, migraine, maupun nyeri kepala kluster. Pada orang-orang yang memiliki migraine sebelumnya, konsumsi alkohol dapat menjadi pemicu timbulnya migraine. Hal ini terjadi pada sekitar 30% penderita migraine yang mengkonsumsi alkohol. Minuman beralkohol yang paling sering menyebabkan serangan migraine adalah anggur merah, dan dapat timbul 30 menit hingga 3 jam setelah konsumsi.

Pada nyeri kepala yang timbul terlambat, setelah konsumsi alkohol dalam jumlah banyak, biasanya timbul dalam bentuk nyeri kepala berdenyut. Nyeri kepala ini



timbul 5 – 12 jam setelah konsumsi alkohol. Hal ini diperkirakan terjadi ketika kadar alkohol dalam darah mulai menghilang. Selain nyeri kepala, biasanya juga diikuti dengan kelelahan, mual, dan gangguan kognitif, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti mengemudi, bekerja, maupun belajar.

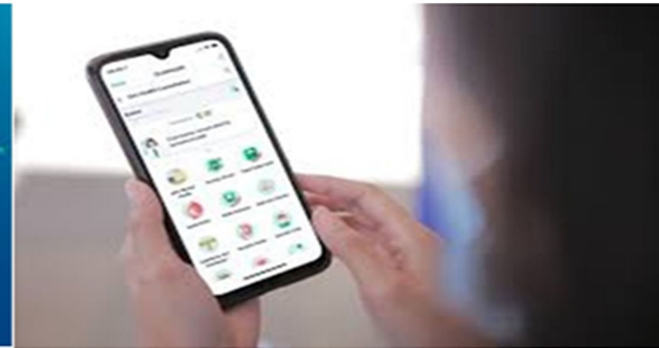
Untuk penyebab-penyebab timbulnya nyeri kepala akibat konsumsi alkohol ini masih belum diketahui secara pasti. Belum diketahui juga apakah penyebab nyeri kepala ini benar-benar alkohol, atau sebenarnya akibat campuran yang terkandung dari minuman beralkohol yang beredar. Hingga sekarang, masih banyak studi yang perlu dilakukan untuk lebih mendalami mengenai nyeri kepala akibat konsumsi alkohol.

Penanganan yang paling adekuat untuk nyeri kepala akibat konsumsi alkohol adalah pencegahan. Pada penderita nyeri kepala, disarankan untuk menghindari konsumsi alkohol agar tidak menjadi pemicu timbulnya nyeri kepala. Mengurangi konsumsi alkohol, baik jumlah maupun frekuensinya, dapat mengurangi gejala apabila mengkonsumsi alkohol kembali. Penggunaan probiotik sebelum konsumsi alkohol diperkirakan dapat pula mengurangi gejala nyeri kepala. Nyeri kepala akibat konsumsi alkohol, baik yang timbul segera maupun terlambat, akan hilang sendiri dalam waktu kurang dari 72 jam.

Untuk penyebab-penyebab timbulnya nyeri kepala akibat konsumsi alkohol ini masih belum diketahui secara pasti. Belum diketahui juga apakah penyebab nyeri kepala ini benar-benar alkohol, atau sebenarnya akibat campuran yang terkandung dari minuman beralkohol yang beredar. Hingga sekarang, masih banyak studi yang perlu dilakukan untuk lebih mendalami mengenai nyeri kepala akibat konsumsi alkohol.

Penanganan yang paling adekuat untuk nyeri kepala akibat konsumsi alkohol adalah pencegahan. Pada penderita nyeri kepala, disarankan untuk menghindari konsumsi alkohol agar tidak menjadi pemicu timbulnya nyeri kepala. Mengurangi konsumsi alkohol, baik jumlah maupun frekuensinya, dapat mengurangi gejala apabila mengkonsumsi alkohol kembali. Penggunaan probiotik sebelum konsumsi alkohol diperkirakan dapat pula mengurangi gejala nyeri kepala. Nyeri kepala akibat konsumsi alkohol, baik yang timbul segera maupun terlambat, akan hilang sendiri dalam waktu kurang dari 72 jam.

Inovasi Terbaru dalam Pelayanan Pasien DMT2 Aspek Telemedicine dan Telekonsultasi



Diabetes Melitus tipe 2 (DMT2) menjadi permasalahan global yang cukup membutuhkan waktu, tenaga, dan biaya dalam penyelesaiannya. Data terakhir dari World Health Organization (WHO) menunjukkan kenaikan kasus baru pasien DM sebesar hampir 300% menjadi 21,3 juta penduduk. Dari telusur kasus dan penelitian didapatkan memang permasalahan yang ditemui pada era pandemi ini adalah kepatuhan berobat dan keengganan untuk pasien atau masyarakat dalam mencari ke Rumah Sakit. Kecanggihan ilmu pengetahuan dan teknologi semestinya dapat dioptimalkan dalam penanganan pasien. Penggunaan media komunikasi telekonsultasi dengan dokter secara langsung atau melalui aplikasi berbasis smart phone menjadi suatu edukasi yang baik, dan cukup berkembang dalam era pandemic COVID-19. Mungkin beberapa kalangan pembaca masih awam dengan istilah ini, sehingga menjadi yang menggagas penulis untuk lebih mengoptimalkan/ memberikan informasi mengenai telemedicine ini.

Telemedicine merupakan suatu teknologi inovatif dalam bidang kesehatan yang memungkinkan seorang penderita dapat berdiskusi dengan dokter tanpa harus bertemu secara langsung. Pertemuan ini membantu bagi keterbatasan atau ketidakmampuan masyarakat yang tidak bisa atau tidak berani dalam melakukan pertemuan untuk dapat memberikan pelayanan Kesehatan terbaik. Diskusi akan menolong pasien mendapatkan informasi mengenai dugaan diagnosis, perawatan atau penanganan pertama pada pasien. Penggunaan teknologi ini sudah dilakukan sejak lama. Namun di Indonesia, teknologi ini baru mulai umum digunakan sejak beberapa tahun terakhir mungkin dalam 5 tahun terakhir. Penggunaan telemedicine sebenarnya tidak serta merta menggantikan peranan dari komunikasi langsung yang kita biasa gunakan sehari-hari, namun seiring dengan kita harus mengganti suatu kebiasaan baru akibat pandemic COVID-19 yang tidak kunjung usai maka suatu teknologi

atau suatu alternatif dalam mengatasi hambatan jarak/waktu konsultasi harus dapat menjadi solusi. Contoh penggunaan telemedicine yang tengah marak berlangsung di Indonesia adalah fitur yang bisa dilakukan melalui aplikasi berbasis telepon pintar. Dengan fitur tersebut, pengguna bisa dengan mudah dan fleksibel untuk berdiskusi dengan dokter yang diminta.

Perkembangan telemedicine di Indonesia tidak dimulai sejak tahun ini. Setidaknya sejak 2015 pelayanan telemedicine mulai dikenal oleh lapisan luas masyarakat. Namun demikian, dikarenakan usianya yang baru, aturan-aturan mengenai pelaksanaannya pun baru-baru ini diterbitkan. Tulisan ini akan mengulas secara singkat dasar hukum Telemedicine di Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 20 Tahun 2019. Permenkes ini mengatakan bahwa Penyelenggaraan Pelayanan Telemedicine Antar Fasilitas Pelayanan Kesehatan. Peraturan ini lebih biasa disingkat dengan Permenkes 20/2019 yang tentunya kawan kawan para tenaga medis sudah pernah membaca dan memgetahuinya. Pada penanganan dengan pasien DMT2 sendiri layanan ini akan menjadikan dokter bisa lebih memantau bagaimana perkembangan dari keberhasilan terapi pasien dengan pemeriksaan beberapa parameter yang diinginkan, pemantauan HBA1c, gula darah puasa, gula darah 2 jam pasca makan, serta gula darah sesaat. Di samping itu dokter akan memantau bagaimana terapi pasien, memberikan penyesuaian dosis obat agar dapat dicapat target terapi yang baik. Mudah Mudahan dengan perkembangan kemajuan teknologi ini menjadi hal yang baik dan dapat menurunkan angka kejadian DMT2 secara global. Sekian dan terima kasih. Salam Sehat