

Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 132
Kenali Penyakit Gagal Jantung Sejak Dini



Video Edukasi Ngusik ep 134
Tips Menghindari Penyakit Meningitis Streptococcus Suis



Video Edukasi Ngusik ep 135
Ukur dan Kendalikan Tekanan Darah Dengan Akurat



Video Edukasi Ngusik ep 136
Mengenal Dampak Mental Kekerasan Pada Anak



Video Edukasi Ngusik ep 137
Mengenal Terapi Radiasi Lebih Dekat



Video Edukasi Ngusik ep 139
Perawatan Komprehensif Lansia dan Etiknya



MEDIA PROMHES

RSUP PROF. DR. I.G.N.G. NGOERAH



Edisi Mei 2023 /051

ASMA DAN KEHAMILAN



Di dunia, 7 persen dari populasi memiliki penyakit asma, prevalensi asma dalam kehamilan 5-9 % dan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan. Hal ini membuat asma menjadi salah satu permasalahan yang sering ditemukan dalam kehamilan.

Asma merupakan penyakit inflamasi kronis pada saluran pernafasan. Asma biasanya dipicu oleh adanya beberapa stimulan diantaranya iritan, infeksi virus, udara dingin, dan olah raga. Salah satu gejala khas asma ialah sesak nafas yang bersifat reversible akibat adanya penyempitan saluran nafas. Gejala ini dapat bervariasi dari ringan sampai berat. Selain bersifat reversible, perubahan-perubahan ini dapat ditoleransi oleh individu sehat yang tidak hamil, namun meskipun dalam stadium awal, keadaan ini dapat berbahaya bagi wanita hamil dan janinnya.

Sampai saat ini tidak ada bukti bahwa kehamilan dapat menimbulkan efek yang dapat diprediksi pada penyakit asma. Sekitar sepertiga wanita penderita asma akan semakin memburuk kondisinya saat sedang hamil, sepertiga lainnya justru membaik dan sisanya tidak mengalami perubahan apapun.

Sedangkan efek asma dalam kehamilan dalam beberapa tahun mengalami perbaikan. Adapun beberapa yang dilaporkan, terjadi sedikit peningkatan kejadian preeklamsia (hipertensi dalam kehamilan disertai adanya protein dalam urine), persalinan kurang bulan, bayi dengan berat lahir rendah, mortalitas perinatal, solusio plasenta (lepasnya placenta dari tempatnya), dan ketuban pecah dini. Tingginya angka morbiditas berhubungan dengan berkembangnya penyakit ke stadium yang lebih berat, serta kontrol yang buruk. Sedangkan efek pada bayinya secara umum baik jika kontrol asma dilakukan dengan baik. Pertumbuhan janin terhambat semakin meningkat seiring peningkatan derajat penyakit asma.

Penanganan asma dalam kehamilan secara umum sama dengan pasien yang tidak hamil. Diantaranya adalah jauhan diri dari pemicu asma, seperti debu, bulu anjing, kucing atau hewan lainnya, asap rokok. Setelah anda mengetahui status kehamilan anda, segera periksakan diri ke dokter, untuk mengetahui penanganan asma yang anda derita dan obat yang akan dikonsumsi. Pastikan obat anda selalu tersedia, untuk penanganan awal saat mulai kambuh. Data tidak menunjukkan bahwa obat-obatan asma yang lazim digunakan berbahaya untuk pasien hamil. Jika serangan asma semakin memberat dan anda khawatir hal ini dapat mengganggu anda dan janin, segera periksakan diri anda ke dokter. Perlu diingat bahwa sangatlah penting untuk mengendalikan gejala asma untuk menjaga kesehatan ibu dan janin

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 A.A Istri Putri Wahyuni
- 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.profngoerahhospitalbali.com (info kesehatan)

Sumber: dr. Michael Ramschie (KSM obgyn)

DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our **YouTube Channel**: PKRS PROF NGOERAH

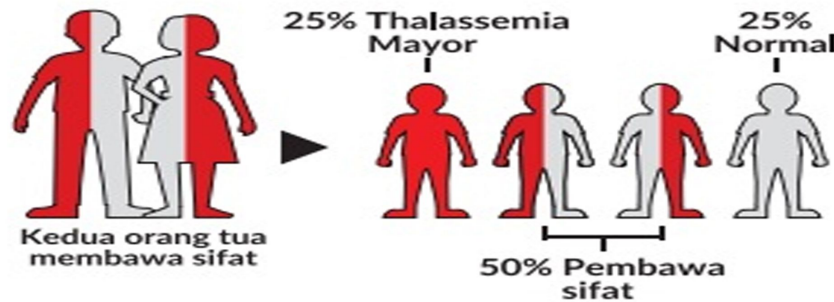
HARI HIPERTENSI SEDUNIA

“Ukur dan Kendalikan Tekanan Darah Dengan Akurat”

4 *iklas melayani*

Thalassemia, Kelainan Tubuh Warisan. Bagaimana pencegahannya?

SKEMA PENURUNAN THALASSEMIA



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 tubuh yang dapat menimbulkan komplikasi seperti fibrosis hati, aritmia jantung, hipogonadisme, diabetes, hipotiroid, hipoparatiroid, gagal jantung sampai kematian.

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:

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

Oleh karena itu untuk mencegah kelahiran Thalassemia mayor (yang membutuhkan transfusi seumur hidup) 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 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 transfusi seumur hidup (mayor) dengan cara skrining atau deteksi dini agar individu mengetahui apakah mereka pembawa sifat thalassemia atau bukan.

Hipertensi Sering Dikeluhkan Masyarakat, Namun Masih Saja Terdapat Mito Tentangnya

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (InfoDATIN, Kemenkes RI). Tekanan darah tinggi bisa merusak pembuluh darah dan organ-organ lain di dalam tubuh. Keadaan ini jika tidak segera ditangani bisa menyebabkan munculnya penyakit-penyakit serius yang mengancam nyawa, seperti: gangguan penglihatan hingga kebutaan, penyakit ginjal, penyakit jantung, aneurisma otak, stroke, dan lain sebagainya.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dibedakan antara hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya secara pasti, dan hipertensi sekunder yang disebabkan oleh beberapa kondisi tertentu seperti: penyakit ginjal, penyakit kelenjar tiroid, tumor kelenjar adrenal, kelainan bawaan pada pembuluh darah, kecanduan alkohol, penyalahgunaan napza, gangguan pernapasan yang terjadi saat tidur (sleep apnea), konsumsi obat-obatan tertentu, seperti obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), obat batuk pilek, atau pil KB. Meskipun penyakit ini sering dialami dan bisa mengancam jiwa, namun masih banyak mitos-mitos yang beredar di masyarakat mengenai hipertensi atau tekanan darah tinggi, misalnya:

1. Penderita hipertensi dikatakan tidak boleh mengonsumsi daging merah, padahal faktanya: penderita hipertensi masih boleh mengonsumsi daging merah namun harus dibatasi. Yang tidak boleh dikonsumsi adalah daging merah yang diawetkan menggunakan banyak garam, dibakar, dan makanan kalengan.

2. Mitos bahwa konsumsi kopi dapat menyebabkan hipertensi. Faktanya adalah kandungan kafein dalam kopi, teh, minuman bersoda, dan minuman lainnya hanya akan meningkatkan tekanan darah dalam waktu sementara, namun pada orang yang sensitif terhadap kafein sebaiknya menghindari konsumsi kopi untuk mencegah terjadinya hipertensi.

3. Ada juga yang mengatakan sayur hijau adalah makanan penyebab kenaikan tekanan darah, tentu saja anggapan ini hanya mitos belaka. Sayuran hijau yang kaya akan magnesium dan kalium justru berguna bagi elektrolit di dalam tubuh. Selain itu, sayuran hijau juga kaya akan serat dan fitonutrien yang sangat baik untuk menurunkan kolesterol dan tekanan darah. Bila ada beberapa penderita hipertensi yang mengalami kenaikan tekanan darah setelah mengonsumsi sayuran, bisa jadi kondisi itu disebabkan oleh kesalahan pada proses memasak atau pengolahan sayuran akibat penambahan penyedap rasa masakan dalam jumlah berlebihan.

4. Tekanan darah tinggi dapat diturunkan cukup dengan membatasi penggunaan garam dapur. Pernyataan itu adalah mitos, sebab menghindari konsumsi garam dapur dalam menu sehari-hari tidak menjamin penurunan tekanan darah tinggi, karena ada banyak faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya hipertensi. Misalnya, perilaku hidup tidak sehat dan kurang beraktivitas.

5. Anggapan bahwa hipertensi bukan suatu penyakit berbahaya sudah tentu salah. Meskipun orang yang menderita hipertensi seringkali tidak memiliki gejala, namun penyakit ini terbukti dapat menyebabkan berbagai penyakit berbahaya bahkan mengancam jiwa.

6. Setiap orang lanjut usia adalah normal bila menderita hipertensi. Tidak benar demikian, yang benar adalah resiko mengalami hipertensi memang akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Karena itulah maka pada orang tua atau lansia harus terkendali tekanan darahnya.

7. Jika orangtuanya memiliki riwayat tekanan darah tinggi, maka anaknya juga akan menderita tekanan darah tinggi. Anggapan tersebut tak sepenuhnya benar, memang riwayat keluarga turut memicu terjadinya hipertensi pada seseorang, akan tetapi faktor tersebut bukanlah faktor utama dan faktor tunggal penyebab hipertensi.

8. Mengonsumsi suplemen kalium, kalsium, dan magnesium dikatakan dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi, namun hal itu belum terbukti kebenarannya. Lebih disarankan mengonsumsi mineral dan vitamin yang bersumber dari makanan alami.

9. Penderita hipertensi tidak boleh mengonsumsi masakan bersantan adalah tidak benar. Masakan bersantan boleh saja disantap apabila dimasakan dengan benar. Cuma sayangnya masakan bersantan khas Indonesia biasanya mengandung tinggi lemak dan kolesterol yang berbahaya bagi tubuh dan saluran pembuluh darah, hal inilah yang seringkali menyebabkan kenaikan tekanan darah.

10. Konsumsi minuman isotonic dan minuman berenergi baik bagi penderita hipertensi, pernyataan itu adalah mitos belaka. Faktanya, minuman isotonic yang diklaim dapat mempertahankan keseimbangan elektrolit di dalam tubuh ternyata perlu diwaspadai, sebab beberapa produk minuman isotonic yang dijual di pasaran mengandung natrium dalam jumlah tinggi dan gula buatan atau aspartan. Karena itu bagi penderita hipertensi sebaiknya menghindari minuman berenergi.