



Video Edukasi Ngsuk ep 171
Kenali dan Waspada MonkeyPox



Video Edukasi Ngsuk ep 172
Deteksi Dini Kanker Paru



Video Edukasi Ngsuk ep 173
Akses Terhadap Perawatan
Diabetes.Fokus Kepada
Pemberdayaan Kesehatan Global



Video Edukasi Ngsuk ep 174
Kupas Tuntas Mata Juling



Video Edukasi Ngsuk ep 175
Anak Demam Perlukah Antibiotika?



Video Edukasi Ngsuk ep 176
Waspada Dampak Polusi Udara
Terhadap Rinitis Alergi

Anestesi pada Anak dengan Infeksi Saluran Napas



Infeksi saluran napas pada anak adalah kondisi yang umum terjadi dan dapat memengaruhi keputusan terkait anestesi. Anestesi pada anak dengan infeksi saluran napas dapat menjadi tantangan bagi tim medis, karena perawatannya yang tepat diperlukan untuk meminimalkan risiko komplikasi dan memerlukan pendekatan yang lebih waspada. Infeksi saluran napas dapat menyebabkan Obstruksi Jalan Napas dimana terjadinya pembengkakan pada saluran napas akibat infeksi dapat menyulitkan manajemen jalan napas. Dokter anestesi harus siap menghadapi kemungkinan intubasi sulit atau perluasan teknik manajemen jalan napas lainnya.

Risiko Aspirasi: Infeksi saluran napas dapat meningkatkan risiko aspirasi, oleh karena itu pengosongan lambung sebelum anestesi mungkin diperlukan. Untuk pertimbangan Anestesi maka diperlukannya evaluasi preoperatif yang teliti. Sebelum menjalani anestesi, evaluasi medis yang komprehensif harus dilakukan untuk menilai tingkat keparahan infeksi saluran napas dan risiko terkait. Selain itu dibutuhkan juga pemilihan agen anestesi yang tepat yakni pemilihan agen anestesi yang aman dan berdampak minimal terhadap saluran napas menjadi hal yang penting. Anestesi inhalasi mungkin lebih disukai daripada anestesi intravena.

Pemantauan yang ketat dan cermat terhadap fungsi pernapasan, oksigenasi, dan tanda-tanda vital lainnya selama anestesi sangat penting untuk mendeteksi perubahan kondisi dengan cepat. Selama prosedur, perhatian khusus harus diberikan pada manajemen saluran napas anak. Penggunaan teknik ventilasi yang hati-hati dan pemantauan oksigenasi dan karbon dioksida dalam darah sangat penting. Jika perlu, penggunaan saluran napas tambahan, seperti masker laring atau tabung endotrakeal, dapat dipertimbangkan.

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)

Setelah prosedur selesai, pemantauan yang lebih intensif diperlukan untuk memonitor pemulihan anak. Penting untuk memastikan bahwa saluran napas tetap terbuka dan oksigenasi dan ventilasi optimal terjaga. Perawatan yang adekuat juga harus diberikan untuk mengendalikan nyeri pascaoperasi dan mencegah komplikasi infeksi.



Subscribe to our YouTube Channel: PKRS PROF NGOERAH

Efisiensi Energi di Lingkungan Kantor



Penghematan energi saat ini banyak didungungkan di semua aktivitas manusia dikarenakan sejak lama telah diprediksi bahwa beberapa tahun mendatang, sumber daya alam tidak terbaharukan seperti halnya minyak bumi, gas alam dan batu bara akan semakin langka dan tidak dapat diakses oleh masyarakat banyak. Hal tersebut akan berpengaruh

sangat signifikan terhadap penggunaan energi di masa depan, khususnya di bangunan. Data menunjukkan, bangunan menghasilkan 50 persen total pengeluaran energi di Indonesia dan lebih dari 70 persen konsumsi listrik secara keseluruhan. Bangunan juga bertanggung jawab bagi 30 persen emisi gas rumah kaca, serta menggunakan 30 persen bahan baku yang diproduksi. Dikarenakan hal tersebut, setiap bagian dari bangunan yang menggunakan energi tak terkecuali bangunan perkantoran, harus mengarah kepada desain dan manajemen operasional dengan target efisiensi yang tinggi agar tujuan meminimalkan emisi karbon yang dihasilkan dari pembakaran energi di permukaan bumi ini dapat ditekan, disamping tentunya agar tercapai efisiensi agar biaya operasional menjadi lebih ekonomis.

Dalam melakukan upaya penghematan energi yang berkaitan dengan kesehatan dan kenyamanan pengguna, pihak manajemen kantor yang tergabung dalam satu gugusan "Green Team" harus melakukan sistem pemantauan dan pengawasan terhadap kinerja gedung kantor tersebut. Hasilnya dapat dijadikan dasar dalam melakukan upaya korektif kedepan. Pemantauan dan pengawasan yang direncanakan harus ikut melibatkan pengguna dalam hal ini tenaga kerja tetap, beserta pula tamu kantor sebagai indikator yang paling tepat.

Dasar pengambilan keputusan untuk melakukan efisiensi energi adalah:

- Efisiensi, dijadikan sebagai pemahaman dasar dalam merubah perilaku pengguna akan penghematan listrik tanpa mengganggu kenyamanan pengguna,
- Efisiensi, dijadikan sebagai pedoman operasional baku dalam menentukan pola konsumsi sehari-hari untuk menekan biaya operasional dalam konsumsi listrik.

Penghematan energi dan air sebagaimana tercantum pada Instruksi Presiden No. 13 Tahun 2011 tentang Penghematan Energi dan Air, dilakukan dengan target:

- Penghematan listrik Penghematan listrik sebesar

20% (duapuluh persen) dihitung dari rata-rata penggunaan listrik di lingkungan masing-masing dalam kurun waktu 6 (enam) bulan sebelum dikeluarkannya Instruksi Presiden;

- Penghematan air sebesar 10% (sepuluh persen) dihitung dari rata-rata penggunaan air di lingkungan masing-masing dalam kurun waktu 6 (enam) bulan sebelum dikeluarkannya Instruksi Presiden.

Langkah awal penghematan energi listrik di lingkungan kantor yaitu membentuk melaksanakan kampanye penghematan energi listrik sebagai langkah awal menumbuhkan kesadaran pentingnya berlaku bijak dalam penggunaan energi listrik, minimal tertulis dan terpajang dalam bentuk surat keputusan, stiker, media, brosur, leaflet, email atau media lainnya.

a. Penghematan Energi pada Tata udara

Mengutamakan penggunaan penghawaan alami dengan senantiasa membuka ventilasi atau jendela di bangunan. Kondisi udara ruang yang direncanakan harus sesuai dengan fungsi dan persyaratan penggunaan ruangan yang dimuat dalam standar. Menggunakan AC hemat energi (berteknologi inverter). Memastikan udara luar tidak masuk ke dalam ruangan ber AC dengan menutup rapat bukaan dan memeriksa insulasi bangunan. Menempatkan unit kompresor AC pada lokasi yang tidak terkena langsung sinar matahari. Jika menggunakan AC Central, maka dihimbau untuk menyalakan 30 (tiga puluh) menit sebelum jam kerja unit fan AC dinyalakan 30 (tiga puluh) menit sebelum jam kerja berakhir unit kompresor AC dimatikan. Mengurangi suhu udara sekitar gedung antara lain dengan cara penanaman pohon dan pembuatan kolam air. Mematikan AC bila ruangan tidak digunakan. Melakukan perawatan sistem tata udara secara berkala sesuai panduan pabrik.

b. Penghematan Energi pada Tata Cahaya

Menggunakan lampu berlabel tanda hemat energi sesuai dengan peruntukannya. Membersihkan lampu dan rumah lampu jika kotor dan berdebu secara berkala agar tidak menghalangi cahaya lampu. Mematikan lampu pada ruang kerja, ruang rapat dan ruang dapur, kamar mandi dan ruangan lainnya jika tidak dipergunakan atau seluruh pegawai telah meninggalkan kantor. Menggunakan saklar otomatis dengan menggunakan pengatur waktu (timer) untuk lampu kamar mandi jika diperlukan. Menggunakan panel surya untuk menyediakan cadangan tenaga listrik bagi penerangan pada lingkungan disekitar bangunan dan jalan umum.

c. Penghematan Energi pada Peralatan Pendukung/Peralatan Elektronik

Waspada Diabetes Militus pada Usia Muda, Kenali Gejala dan Faktor Risikonya



Dulu kita menganggap bahwa diabetes militus atau kencing manis adalah penyakit yang diderita oleh orang yang berusia diatas 60 tahun atau Lansia, namun belakangan ternyata anggapan itu tidak sepenuhnya benar ya Sobat Sehat. Nyatanya diabetes militus juga bisa diderita oleh orang usia muda bahkan anak-anak, jadi tidak ada batasan usia untuk bisa menderita penyakit ini. Diabetes militus adalah salah satu penyakit kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula di dalam darah akibat organ pankreas tidak mampu memproduksi insulin, dimana hormon insulin inilah yang berfungsi mengendalikan kadar gula darah. Kadar gula yang menumpuk di dalam darah dan jaringan tidak bisa diserap oleh sel tubuh dengan baik dan dapat keluar melalui urine sehingga urine atau kencing penderita menjadi manis, karena itulah disebut penyakit kencing manis. Secara umum diabetes dapat dibagi menjadi 3 jenis yaitu, diabetes tipe 1, diabetes tipe 2, dan diabetes masa kehamilan. Diabetes tipe 1 dikenal juga dengan diabetes autoimun, dimana sistem kekebalan tubuh menyerang dan menghancurkan pankreas yang memproduksi insulin. Diabetes tipe 2 disebabkan oleh sel-sel tubuh menjadi kurang sensitif terhadap insulin, sehingga insulin yang dihasilkan tidak dapat dipergunakan dengan baik. Tahukah Sobat Sehat bahwa sebagian besar kasus diabetes di Indonesia merupakan kasus diabetes tipe 2 yang disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat, misalnya pola konsumsi tinggi gula dan lemak, kurang aktivitas fisik, kegemukan, dan merokok.

Sudah seharusnya bagi kita mewaspada timbulnya penyakit ini, salah satunya adalah dengan mengenali faktor risiko dan gejala-gejala yang muncul sedini mungkin sehingga dapat melakukan antisipasi dan penanganan yang tepat serta mencegah timbulnya komplikasi. Gejala-gejala diabetes pada usia muda sejatinya tidak jauh berbeda dengan usia lainnya, berikut ini gejala-gejala diabetes di usia muda yang perlu diwaspadai:

- Sering buang air kecil, terutama di malam hari
- Sering merasa haus
- Lebih cepat lapar
- Penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas
- Pandangan kabur
- Tubuh mudah lelah dan lemas
- Bercak kulit gelap di lipatan leher atau ketiak
- Luka sulit sembuh
- Mudah mengalami infeksi, misalnya sariawan

Sumber: AA Istri Putri Wahyuni, SKM,MM instalasi PKPPB / RSUP Prof. Dr. I.G.N.G Ngoerah

Selain gejala-gejala seperti tersebut diatas, ada kondisi tertentu yang dapat berisiko bagi seseorang mengalami diabetes yang juga tidak kalah pentingnya untuk diwaspadai. Faktor-faktor risiko tersebut ada yang dapat dikendalikan ada juga yang tidak, yang dapat dikendalikan atau dirubah antara lain:

- Kegemukan (Berat badan lebih /IMT > 23 kg/m² dan Lingkar Perut (Pria > 90 cm dan Perempuan > 80cm)
- Kurang aktivitas fisik
- Dislipidemia (Kolesterol HDL ≤ 35 mg/dl, trigliserida ≥250 mg/dl)
- Riwayat penyakit jantung
- Hipertensi/ Tekanan darah Tinggi (> 140/90 mmHg)
- Diet tidak seimbang (tinggi gula, garam, lemak dan rendah serat)

Sedangkan faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan sebagai penyebab diabetes militus, yaitu:

- Usia ≥40 tahun
- Mempunyai riwayat keluarga menderita DM
- Kehamilan dengan gula darah tinggi
- Ibu dengan riwayat melahirkan bayi dengan (Berat Badan Lahir) > 4 kg
- Bayi yang memiliki Berat Badan Lahir (BBL) < 2,5 kg

Jika Sobat Sehat sudah mengetahui gejala dan penyebab dari penyakit diabetes militus, mari kita rubah pola hidup menjadi lebih sehat seperti berikut ini:

1. Perbanyak konsumsi sayur dan buah.
2. Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL). Batasan konsumsi GGL menurut Kementerian Kesehatan dalam satu hari adalah sebagai berikut: 4 sendok makan gula (50 gram), 1 sendok teh garam (5 gram), 5 sendok makan lemak (67 gram). Batasi juga konsumsi makanan dan minuman kemasan yang tinggi gula (minuman kemasan, soda) dan tinggi lemak (gorengan, makanan beku).
3. Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, atau 150 menit per minggu.
4. Cek kesehatan secara rutin.

Yuuk kita lakukan pola hidup sehat...mulai sekarang !!!

