

Galeri edukasi



Video Edukasi Ngsuk ep 159
Mencegah dan Menghambat
Progresivitas Penyakit Ginjal Kronik



Video Edukasi Ngsuk ep 160
Cegah dan Tangani Varises pada Kaki



Video Edukasi Ngsuk ep 161
Mengenali Bintitan Mata,
Apakah Berbahaya?



Video Edukasi Ngsuk ep 162
Kenali Faktor Resikonya,
Mari Kita Cegah Demensia!



Video Edukasi Ngsuk ep 163
Kemoterapi, Manfaat dan Efek Samping



Video Edukasi Ngsuk ep 164
Penyakit Jantung Rematik,
Apa yang Perlu Diketahui?

Edisi September 2023 /055

Yuk...Pilah Sampahmu !

Sampah merupakan barang yang tidak digunakan lagi. Setiap hari kita menghasilkan sampah, baik itu di kantor, di rumah di pasar maupun di tempat lainnya. Beberapa sampah sebenarnya masih bisa dimanfaatkan lagi. Oleh karena itu ada baiknya sampah yang kita hasilkan ini kita pilah terlebih dahulu sebelum dibuang di tempat pembuangan sampah. Mana sampah yang masih bisa didaur ulang dan mana yang tidak bisa. Pemilahan sampah merupakan suatu proses kegiatan mengelola sampah dimulai dari sumbernya dimulai dari pewadahan, pengumpulan, pengangkutan, pengolahan hingga pembuangan. Pemilahan sampah itu sendiri bertujuan untuk memudahkan pembuangan dan pengolahan kembali, untuk memisahkan pembuangan sampah organik, non organik dan sampah B3 dan untuk membuat sampah menjadi ramah terhadap lingkungan. Pemilahan sampah merupakan langkah awal untuk menekan timbulan sampah di TPA. Ada beberapa manfaat yang bisa kita dapatkan dengan melakukan pemilahan sampah. Diantaranya yaitu agar sampah kering dan sampah basah tidak tercampur karena jika keduanya tercampur bisa menjadi sarang bakteri dan menimbulkan bau tak sedap yang membuat lingkungan menjadi kurang nyaman. Sampah basah ini juga bisa berpotensi menimbulkan ledakan atau kebakaran apabila terjebak di dalam sampah plastik. Karena sampah organik dalam proses pembusukannya mengeluarkan gas metana yang mudah terbakar. Sampah organik dapat dimanfaatkan menjadi kompos dan sampah an-organik dapat dikumpulkan dan dijual ke pengepul atau diberikan ke pemulung. Selain itu, juga bermanfaat untuk mengurangi tumpukan sampah serta mengurangi polusi udara.

Pemilahan sampah rumah tangga dapat dibedakan menjadi 3 yaitu;

- 1. Sampah Organik**
Sampah organik bisa diuraikan secara alami oleh lingkungan. Contohnya seperti sisa makanan, kulit buah-buahan, cangkang telur, dedaunan, potongan rumput dan lain sebagainya.

- 2. Sampah Anorganik**
Sampah anorganik diuraikan secara alami sehingga membutuhkan waktu yang lama sekitar ratusan tahun hingga tidak bisa terurai sama sekali. Contohnya: plastik, kaca, besi, karet, sterofoam dan lain-lain.

- 3. Sampah B3 (Bahan Berbahaya dan Beracun)**
Sampah B3 merupakan sampah-sampah dari bahan kimia berbahaya dan beracun. Contohnya yaitu barang elektronik, baterai, obat-obatan, kaleng bekas cat dan lain sebagainya. Dengan memilah sampah berdasarkan karakteristik, maka pengolahan sampah dapat berjalan dengan efektif dan efisien, bisa membantu pemerintah dalam pengelolaan sampah serta membantu kelestarian lingkungan. Nah, jika kita sudah mengetahui betapa pentingnya pemilahan sampah, mari kita pilah sampah kita sendiri untuk kesehatan dan kelestarian lingkungan kita!!

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)



DUAL (Edukasi Visual)

Subscribe to our YouTube Channel: PKRS PROF NGOERAH

CEGAH DAMPAK POLUSI DENGAN 6M DAN 1S





Berita hari ini terkait polusi udara ibukota masih terus mengkhawatirkan termasuk juga di kota-kota besar lainnya di Indonesia. Berdasarkan data dari situs IQAir pada hari Minggu (27/08/2023) pukul 06.00 WIB kualitas udara ibukota negara kita masuk dalam kondisi tidak sehat dengan indeks kualitas udara AQI US 171. Kondisi ini tentu saja mengkhawatirkan kita

semua. Polusi udara tentu saja berdampak buruk bagi kesehatan masyarakat. Lalu apa tindakan pencegahan yang bisa kita lakukan agar kita bisa meminimalkan risiko tersebut bagi diri kita, namun kita membahas tentang dampak polusi udara, sebenarnya apa polusi udara itu?

Polusi udara adalah: kontaminasi yang terjadi di udara baik yang disebabkan oleh zat kimia, fisik atau biologis apapun dan mengubah karakteristik alami atmosfer.

Sumber pencemaran udara dapat dari hasil kegiatan rumah tangga seperti memasak yang menghasilkan asap, asap kendaraan bermotor, dari kegiatan industri, asap rokok, pembakaran sampah dan juga kebakaran hutan. Polutan yang dihasilkan bisa meliputi: particulate matter (PM), karbon monoksida (CO), ozon (O3), nitrogen dioksida (NO2) dan sulfur dioksida (SO2).

Berapa nilai normalnya?

Berikut tabel Indeks Standar Pencemar Udara (ISPU) yang ditetapkan oleh Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan (KLHK). ISPU merupakan angka tanpa satuan yang digunakan untuk menggambarkan kondisi mutu udara ambien di lokasi tertentu. Informasi ini bisa didapatkan melalui portal KLHK yaitu: <https://ditppu.menlhk.go.id/portal/>, dimana informasi ini dapat digunakan sebagai early warning system atau sistem peringatan dini bagi masyarakat.

Efek Polusi Udara Bagi Kesehatan

Polusi udara dapat menyebabkan penyakit yang menyerang saluran pernafasan dan organ lainnya seperti jantung dan otak yang dapat mengancam jiwa. Beberapa penyakit yang berkaitan dengan paparan Beberapa penyakit yang berkaitan dengan paparan polusi udara adalah stroke, penyakit jantung iskemik, penyakit paru obsruksi kronik (PPOK), asma, kanker paru-paru, pneumonia, bahkan paparan polusi bisa menimbulkan efek buruk bagi kehamilan.

Bagaimana cara meminimalisasi risiko polusi udara bagi kesehatan:

Berusaha menghindari area/daerah dengan tingkat polusi tinggi. Apabila tidak bisa menghindari area dengan polusi tinggi gunakan masker. Gunakan masker yang memiliki tingkat filtrasi yang baik, gunakan dengan benar sehingga menutup hidung dan mulut dengan rapat.

Lakukan gaya hidup sehat. Makan makanan dengan gizi seimbang, berolahraga dan hindari stres, cukup istirahat serta berhenti merokok.

Upayakan mengurangi pemakaian kendaraan bermotor. Kendaraan bermotor merupakan salah satu sumber polusi udara. Masih ada beberapa jenis kendaraan yang tidak menyebabkan polusi udara seperti kendaraan listrik, sepeda ataupun jalan kaki bila jarak yang ditempuh tidak terlalu jauh

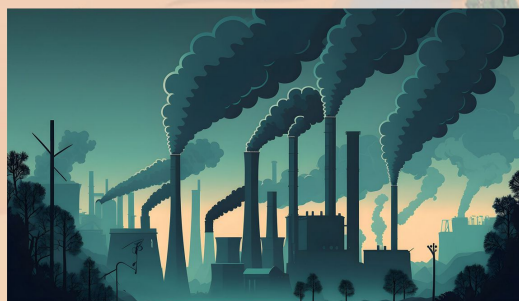
Evaluasi/cek kualitas udara. Pengukuran kualitas udara yang ada di sekitar anda dapat dilakukan menggunakan beberapa aplikasi yang tersedia dan bisa anda download di gadget anda. Selain itu polusi udara dapat dilihat dari warna udara yang terlihat gelap dan kabur. Informasi mengenai mutu udara dapat juga ditemukan di laman yang dirilis oleh KLHK.

Sehatkan lingkungan dengan memperbanyak tanaman hijau. Tanaman hijau dapat berfungsi sebagai penyaring udara alami.

Kurangi paparan polutan dalam ruangan dengan pemakaian filter udara. Pastikan sirkulasi udara ruangan baik, namun jangan lupa me-maintenance/ membersihkan filter penyaring udara yang sudah kotor agar fungsi filtrasi tetap berfungsi dengan baik.

Yuuk stay at home, bila kondisi polusi di wilayahmu sedang mengkhawatirkan. Apabila mengalami/ merasakan keluhan kesehatan, segera berobat ke fasilitas pelayanan terdekat.

Let's keep our skies blue!!!!!!



Gagal jantung merupakan kondisi dimana jantung gagal untuk memompa darah ke seluruh tubuh yang disebabkan karena pembesaran jantung sehingga bilik-bilik di dalam jantung menjadi lebih kecil atau kelainan pada katup yang terdapat di dalam jantung dan dapat juga disebabkan karena adanya infeksi pada jantung. Secara umum, gagal jantung disebabkan karena adanya peningkatan kerja jantung yang berlangsung kronik. Obat anestesi merupakan obat-obatan yang digunakan untuk memberikan efek berupa relaksasi otot, membuat tidur dalam dan menghilangkan rasa nyeri yang digunakan saat melakukan prosedur medis invasif seperti pada operasi. Umumnya obat-obatan anestesi tidak menyebabkan gagal jantung pada seseorang namun sebaiknya lakukanlah pemeriksaan terlebih dahulu untuk mengetahui apakah ada faktor risiko yang mengarah ke gagal jantung sebelum melakukan operasi sehingga dapat diketahui apakah seseorang layak dilakukan operasi atau tidak.

Umumnya gagal jantung tidak disebabkan karena efek dari obat anestesi, namun beberapa faktor risiko seseorang menjadi gagal jantung diantaranya :

- Kelainan pada katup jantung dari lahir
- Darah tinggi (hipertensi) yang tidak terkontrol
- Diabetes
- Infeksi pada jantung
- Gangguan pada otot jantung
- Kelainan irama pada jantung

Maka dari itu jika anda memiliki gagal jantung dan akan menjalani operasi, dokter akan melakukan pemeriksaan perioperatif yang bertujuan untuk mengetahui profil dan fungsi jantung anda. Biasanya dimulai dari dilakukan pemeriksaan penunjang seperti cek elektrokardiografi maupun ekokardiografi sebelum operasi. Pada saat operasi, dokter akan memantau perkembangan tanda-tanda vital anda dengan pemasangan monitor maupun pemasangan alat invasive untuk menjaga kestabilan kondisi anda selama operasi. Pasca operasi akan diberikan antinyeri yang adekuat agar anda tidak merasakan nyeri karena nyeri merupakan suatu keadaan yang dapat membuat jantung anda berdenyut lebih cepat seha beberapa kasus yang berat akan dilakukan kolaborasi antara dokter anestesi dan dokter jantung

untuk membuat kondisi anda optimal sebelum, selama dan sesudah dilakukan pembiusan, sehingga membuat otot jantung memerlukan oksigen yang lebih banyak yang akhirnya akan memperburuk kondisi gagal jantung. Pada beberapa kasus yang berat akan dilakukan kolaborasi antara dokter anestesi dan dokter jantung untuk membuat kondisi anda optimal sebelum, selama dan sesudah dilakukan pembiusan.

Lalu bisakah pembiusan dilakukan pada pasien gagal jantung ?

Jawabannya adalah tentu bisa, semua jenis anestesi umum dapat digunakan pada pasien dengan gagal jantung, namun mungkin memerlukan penyesuaian dosis. Obat golongan opioid mempunyai efek yang menguntungkan pada pasien dengan gagal jantung oleh karena efeknya pada reseptor yang menghambat peningkatan curah jantung. Ventilasi tekanan positif mungkin menguntungkan karena dapat menurunkan bendungan paru dan memperbaiki oksigenasi arteri. Pemasangan alat monitor hemodinamik disesuaikan dengan kompleksitas operasi. Pemasangan monitor tekanan intra arteri dilakukan pada pasien yang mengalami operasi besar. Monitoring pengisian bilik jantung dan status cairan penting dilakukan karena kelebihan cairan sewaktu periode perioperatif dapat memperburuk gagal jantung. Pemasangan kateter arteri pulmonalis intraoperatif dapat membantu mengevaluasi pengisian cairan yang optimal.

Anestesi regional juga dapat dilakukan pada pasien gagal jantung. Dokter akan mengatur seberapa banyak dosis obat yang boleh diberikan karena sebagian besar obat akan membuat pelebaran pembuluh darah dan akan menyebabkan penurunan tekanan darah. Namun penurunan tekanan darah tersebut dapat diatasi dengan pemberian obat-obatan golongan pengecil diameter pembuluh darah untuk mengembalikan tekanan darah pada kondisi

