

Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 196
Gangguan Pendengaran Pada OMSK



Video Edukasi Ngusik ep 197
Tip & Trik Menjaga Kesehatan Ginjal



Video Edukasi Ngusik ep 198
Mitosis dan Fakta Glaukoma
si Pencuri Penglihatan



Video Edukasi Ngusik ep 199
A-Z, Pentingnya Nutrisi pada
Pasien Ginjal

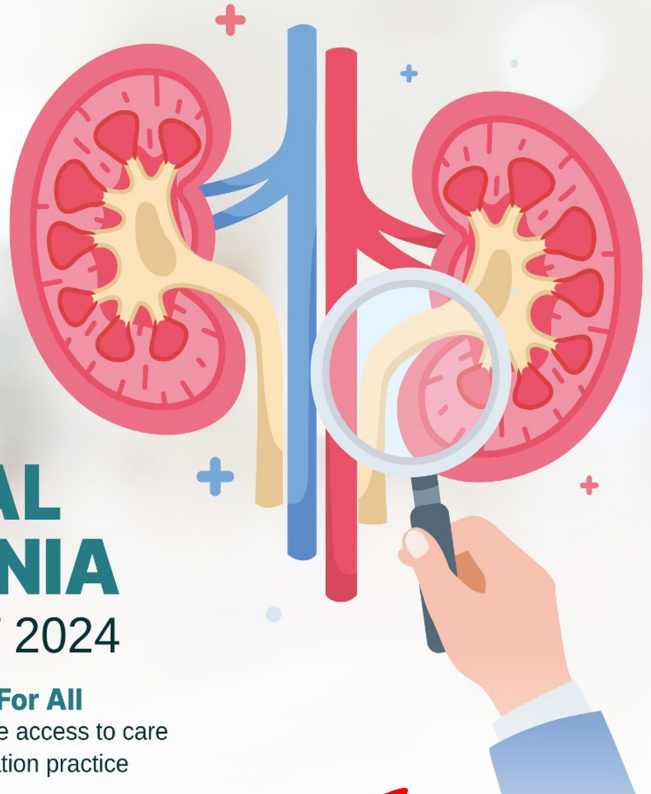


Video Edukasi Ngusik ep 200
Yuk, kenali lebih dekat tentang nyeri kepala
klaster dan jenis-jenis nyeri kepala lainnya



Video Edukasi Ngusik ep 201
Infeksi TBC di Luar Paru
Apakah Mungkin?

DUAL (Edukasi Visual)



Subscribe to our
YouTube Channel: PKRS PROF NGOERAH

**HARI
GINJAL
SEDUNIA
8 MARET 2024**

Kidney Health For All
Advancing equitable access to care
and optimal medication practice



**MEDIA PROMKES
RS NGOERAH**

Edisi Maret 2024 /061

Rhinitis pada Kehamilan

Rhinitis pada kehamilan, suatu kondisi dikatakan berhubungan dengan munculnya rhinitis pada umum pada wanita hamil, didefinisikan sebagai hidung tersumbat berlangsung lama akibat pembengkakan selaput lendir (mukosa) hidung dan peningkatan produksi ingus tanpa tanda-tanda infeksi, alergi, atau tumor. Kondisi ini mulai dirasakan selama kehamilan dan menghilang dalam waktu 2 minggu setelah melahirkan. Bentuk rinitis ini mempengaruhi kira-kira satu dari lima wanita hamil dan bukan merupakan kondisi yang mengancam nyawa. Namun, karena mengganggu dan mengurangi kualitas hidup, dan juga mungkin mempengaruhi janin, sehingga penanganan dan terapi seringkali diperlukan. Mekanisme dan penyebab rhinitis pada kehamilan belum sepenuhnya diketahui, namun sensitivitas berlebih terhadap partikel kecil yang sering terbawa udara seperti spora jamur, serbuk sari, kutu debu rumah, bulu binatang serta asap rokok

dikatakan berhubungan dengan munculnya rhinitis pada kehamilan. Dengan demikian ibu hamil dengan kecenderungan yang sensitif terhadap zat-zat tadi sebaiknya menghindari paparan. Upaya yang dapat dilakukan misalnya dengan memperbaiki sirkulasi udara di rumah, menggunakan masker, mengganti spre, menjemur kasur, dan membersihkan lingkungan secara umum. Selain itu penggunaan air humidifier juga dapat membantu mengurangi gejala. Terapi pengobatan rhinitis pada kehamilan belum diketahui secara pasti, namun demikian terdapat beberapa upaya untuk membantu mengurangi gejala yang dirasakan oleh ibu hamil. Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan untuk mengurangi gejala hidung tersumbat, di antaranya dengan rutin berolah raga sesuai kemampuan dan anjuran dokter kandungan serta berjemur di bawah sinar matahari pagi. Upaya aman lainnya adalah dengan mencuci hidung menggunakan larutan saline (NaCl 0,9%) secara rutin. Selain membersihkan rongga hidung dari debu dan kotoran, cuci hidung dapat membantu mengeluarkan ingus dan mengurangi peradangan sehingga meredakan hidung tersumbat.

Redaksi

Pelindung :Direktur Utama
 Penasehat :Direktur Pelayanan Medik
 Perawatan & Penunjang
 Direktur Keuangan & BMN
 Direktur SDM Pendidikan & Penelitian
 Penanggung jawab Operasional
 Redaktur :Kepala Instalasi PKPPB
 Komite Medik
 Editor :Dini Yulia
 Kadek Nopi Arisanti
 A.A Istri Putri Wahyuni
 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: pkrssanglah19@gmail.com
 Website: www.profngoerahhospitalbali.com
 (info kesehatan)

Bila gejala menetap atau memburuk disarankan untuk memeriksakan diri ke dokter THT untuk evaluasi lebih lanjut mengenai kemungkinan diagnosis dan terapi lainnya. Semprot hidung dekongestan juga dapat mengatasi hidung tersumbat secara sementara, namun penggunaannya harus di bawah anjuran dan pengawasan dokter THT, mengingat efek samping munculnya rhinitis medikamentosa apabila digunakan secara berlebihan. Spray hidung kortikosteroid belum terbukti efektif dalam menangani rhinitis pada kehamilan, dan konsumsi tablet kortikosteroid harus dihindari selama kehamilan. Namun spray hidung kortikosteroid hidung dapat digunakan wanita hamil bila yang terjadi adalah rhinitis alergi sesuai dengan anjuran dokter THT. Bila rhinitis pada kehamilan tidak kunjung membaik walaupun telah mencoba semua hal tersebut di atas, jangan khawatir atau cemas karena walaupun berlangsung cukup lama, kondisi ini hanyalah sementara dan akan menghilang dalam 2 minggu setelah melahirkan.

Sumber: dr. Putu Diah Vedayanti, Sp.THT-KL
 Departemen/KSM THT:KL, FK Universitas Udayana
 RSUP Prof. Dr. I.G.N.G Ngoerah

*Rubrik Asyik
Sedentary Lifestyle Ternyata Dapat Menimbulkan Masalah Kesehatan Kronis, Gangguan Mental, Hingga Kematian Dini



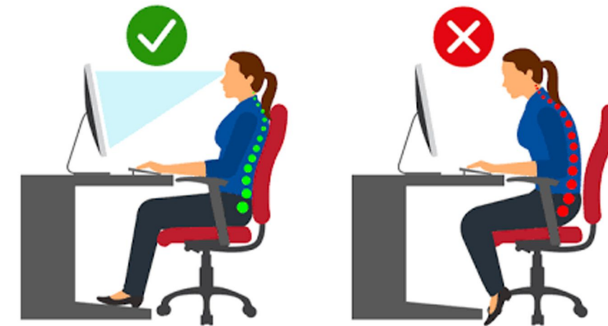
Istilah Sedentary Lifestyle semakin akrab terdengar di telinga kita semenjak Pandemi Covid-19, yang mana penikmat gaya hidup ini seringkali disebut sebagai kaum rebahan, karena memang sebagian besar aktivitasnya dilakukan hanya dengan duduk dan rebahan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mendefinisikan sedentary lifestyle sebagai gaya hidup yang mengacu pada segala jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur dengan karakteristik keluaran kalori yang sangat sedikit, contohnya: berbaring, duduk, membaca, menonton TV, dan bekerja di depan komputer. Tidak dipungkiri bahwa modernisasi dan kemajuan teknologi di segala bidang kehidupan menjadi cikal bakal dari munculnya gaya hidup sedentary. Dunia kerja saat ini yang dimanjakan dengan segala kemudahan fasilitas berteknologi canggih tentunya membuat para pekerja terlena karena pekerjaan dapat dengan mudah dilakukan hanya dari tempat duduk. Hal ini identik dengan pegawai kantor yang sekitar 8-10 jam perhari atau bahkan lebih kegiatannya duduk di ruangan, aktivitas serba monoton di depan komputer, meeting dan diskusi di ruang rapat. Gaya hidup yang minim gerak ini bukannya tanpa risiko lho Sobat Sehat...., ditambah lagi kegemaran mengonsumsi makanan tinggi lemak, karbohidrat dan protein dari makanan cepat saji dapat memudahkan munculnya penyakit kronik modern seperti: kanker, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, stroke, kolesterol tinggi, obesitas, osteoporosis, dan lain sebagainya. Tubuh yang kurang aktif bergerak juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Dimana dalam dunia kerja saat ini dengan tuntutan capaian yang tinggi dapat berdampak pada gangguan pola makan yang dapat menyebabkan kekurangan energi, serta gangguan tidur, dan jika tidak aktif secara fisik atau tidak banyak bergerak seringkali hal ini menimbulkan perubahan suasana hati, stres, hingga depresi. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas apapun dapat membantu mengurangi risiko kematian dini.

Menurut sebuah kajian internasional baru, seperti dilaporkan kantor berita Reuters, Jumat (22/9), orang yang berolahraga lima kali seminggu selama 30 menit bisa mengurangi secara signifikan risiko meninggal dunia dini dan penyakit jantung, walaupun tanpa melakukannya di kelab olahraga. Menurut *World Health Organization* (WHO), gaya hidup seperti ini menjadi penyebab kasus kematian terbanyak di dunia. Gaya hidup sedentary juga meningkatkan resiko penyakit hingga dua kali lipat. Meskipun kemajuan teknologi memang tidak bisa dihindari, dimana efektivitas dan efisiensi kerja menjadi keharusan hingga memunculkan gaya hidup sedentary, namun bukan berarti tidak ada yang bisa dilakukan untuk mencegah dan mengurangi risiko yang ditimbulkannya. Mengubahnya bukanlah hal yang mustahil, mau tidak mau Sobat Sehat harus mengubahnya dengan membangun kebiasaan dan gaya hidup yang baru seperti berikut ini:

1. Memilih naik tangga daripada naik lift
2. Memarkir kendaraan di tempat yang agak jauh dari kantor
3. Lebih memilih berdiri saat di kendaraan umum
4. Saat jam istirahat, luangkan waktu untuk berolahraga ringan
5. Kurangi "ngemil", perbanyak minum air putih
6. Rutin lakukan olahraga seperti: berlari, jogging, bersepeda, dengan durasi 150 menit dalam seminggu sesuai anjuran WHO.
7. Makan makanan bergizi dengan menu seimbang.
8. Hindari rokok dan alkohol

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

*Rubrik Asyik
Rahasia Sehat Terbebas dari Rasa Nyeri, Penyakit Orang Kantoran yang Duduk Sehari-hari di Depan Komputer



Menjadi pegawai kantor adalah hal yang diinginkan oleh setiap orang. Pegawai Kantor dianggap memiliki prestise tersendiri bagi sebagian masyarakat. Mereka mengira menjadi pegawai kantor sangatlah menyenangkan karena memiliki jam kerja yang teratur dan berpenghasilan tetap. Namun dibalik itu tahukan anda bahwa sebenarnya menjadi pegawai kantor juga memiliki banyak masalah yang menyangkut Kesehatan. Pegawai Kantor mempunyai pekerjaan rutin setiap harinya terutama yang bekerja di pelayanan publik seperti rumah sakit, bank dan lainnya. Pekerjaan itu menuntut mereka untuk menyelesaikan tepat pada waktunya. Pekerjaan yang bertumpuk untuk segera diselesaikan kadang tidak sebanding dengan jumlah sumber daya yang ada sering menjadi masalah utama. Terkadang pegawai harus menyelesaikan lebih dari satu pekerjaan diwaktu yang sama belum lagi tekanan atasan dan keinginan untuk menyelesaikan pekerjaan tepat waktu tapi tidak selesai sering memicu terjadinya stress. Stress dan orang kantor tidak dapat dipisahkan. Belum lagi pekerjaan yang monoton setiap harinya juga menyebabkan kebosanan dan rasa jenuh. Stress dan pikiran negative lainnya bila tidak ditanggulangi akan menimbulkan berbagai penyakit. Posisi duduk orang kantor yang terus membungkuk sehari-hari di depan computer atau laptop yang terlalu lama juga akan membuat otot menjadi kaku dan tegang dan menjadi pemicu munculnya rasa nyeri pada punggung, bahu, leher dan kepala. Stress yang berlebihan akibat beban kerja juga sering memunculkan rasa nyeri pada perut. Nyeri yang berkepanjangan bila tidak ditanggulangi berakibat fatal dan mengganggu produktifitas kerja pegawai kantor. Stress yang bisa dikendalikan akan membantu kita untuk lebih produktif. Stress yang dikelola dengan baik akan membuat kita lebih sehat dan bersemangat dalam hidup, bekerja dan belajar. Nah Bagaimana cara menanggulangi rasa sakit yang muncul saat kita bekerja?

Sumber: Ni Putu Budi Mulianingsih, SE, MPH
DiKlat / RS Ngoerah

Nah berikut ini adalah rahasia sehat untuk menanggulangi berbagai rasa nyeri akibat bekerja di depan computer/laptop yaitu :

A. Melakukan Yoga atau peregangan. Yoga adalah olahraga yang low intensity sehingga aman dilakukan. Dengan terus Latihan yoga akan sangat membantu untuk terbebas dari rasa nyeri akibat kerja. Apa itu yoga? Yoga merupakan sebuah latihan fisik yang lembut yang menggunakan perpaduan teknik peregangan tubuh, bernafas, relaksasi/meditasi dan kelenturan tubuh untuk mencapai keseimbangan antara emosi, jiwa, mental, spiritualitas. Gerakan yoga akan membantu meringankan sakit punggung karena gerakan peregangan akan membantu otot pada punggung bahu dan leher menjadi lebih lentur. Yoga dapat membantu membuat pikiran menjadi lebih relax dan tenang. Ada beberapa jenis yoga dan dalam yoga ada beberapa pose disesuaikan dengan kebutuhan, seperti gerakan peregangan pada leher, pundak, bahu dan pinggang.

B. Melakukan relaksasi. Relaksasi adalah teknik yang digunakan untuk membantu meredakan stres dan emosi negatif lainnya. Dengan relaksasi kita diajarkan untuk melepaskan pikiran kita sejenak dari ketegangan. Metodenya adalah dengan diam sambil duduk atau tidur terlentang diatas tikar. Kemudian Tarik nafas dan keluarkan nafas secara teratur beberapa menit. Pikiran Anda bisa lebih tenang dan jernih dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Nah apalagi yang ditunggu mari kita coba.

C. Menerapkan pola hidup sehat dan pola makan yang sehat seperti banyak makan sayur, buah dan minum air yang cukup serta rajin bangun pagi dan tidak begadang dan selalu berpikir positif akan sangat membantu untuk meredakan stress dan mencegah