



Edukasi Gizi di Ruang Radioterapi



Edukasi Gigi & Mulut di Ruang tunggu pasien Poliklinik Penyakit Dalam



Deteksi dini kanker kolon di Ruang tunggu pasien Poliklinik Penyakit Dalam



Video Edukasi Ngusik ep 217 Pengasuhan Layak Untuk Anak di Era Digital



Siaran radio Kesehatan Cara Ampuh Saat Eksim Kambuh



Harmoni Bali Sempurnakan Tampilan Gigi, Gusi, Hingga Wajah Dengan Aesthetic Dentistry



Edisi Juli 2024 /065

Vitamin D, dan kaitannya dengan Hormonal

Kelenjar tiroid adalah salah satu dari kelenjar endokrin terbesar pada tubuh manusia. Kelenjar ini dapat ditemukan di bagian depan leher, di depan trakea, sedikit di bawah laring. Kelenjar tiroid berwarna merah coklat dengan 2 lobus yang dihubungkan oleh isthmus, bentuknya menyerupai kupu-kupu. Kapsul fibrosa menggantungkan kelenjar tiroid pada fascia pratrakea sehingga setiap pergerakan menelan selalu diikuti dengan gerakan terangkatnya kelenjar ke arah kranial yang merupakan ciri khas kelenjar tiroid. Setiap lobus tiroid yang berbentuk lonjong berukuran panjang 2,5-4 cm, lebar 1,5-2 cm dan tebal 1-1,5 cm. Berat kelenjar tiroid pada orang dewasa antara 10-20 gram. Kelenjar tiroid terdiri atas sel-sel epitel kubus yang tersusun membentuk kantung-kantung kecil, folikel-folikel, yang merupakan unit struktural, fungsional kelenjar tiroid. Folikel berkelompok membentuk lobulus. Sel folikel terdiri dari sel epitel kolumnar apabila dirangsang oleh TSH dan pipih dalam keadaan istirahat. Sel folikel memproduksi tiroglobulin (Tg) yang disekresikan ke dalam lumen folikel. Hormon tiroid diproduksi di dalam tiroglobulin, tersimpan dalam koloid sebagai bagian dari tiroglobulin. Hormon akan dibebaskan apabila ikatan dengan Tg dipecah oleh enzim khusus. Aksis hypothalamic-pituitary-thyroid meregulasi produksi dan pelepasan hormon tiroid melalui sistem klasik negative feedback mechanism. Regulator utama aktivitas kelenjar tiroid adalah glikoprotein dengan berat molekul 28 kDa yang disebut TSH yang diproduksi oleh kelenjar pituitari anterior. Sintesis hormon tiroid memerlukan yodium yang berasal dari makanan. Hampir 95% yodium tubuh tersimpan dalam kelenjar tiroid. Hormon tiroid mengandung 59-65% elemen yodium. Hormoneogenesis pada tirosit dapat dibagi menjadi 3 tahap utama, yaitu pengambilan atau uptake iodide, oksidasi dan organifikasi iodide, dan sekresi dari hormon tiroid. Iodide berasal dari sejumlah makanan termasuk produk olahan susu, kacang-kacangan dan daging. Saat tertelan, iodide organik diubah menjadi iodide inorganik (I-), bentuk kimia yang diperlukan dalam biosintesis hormon tiroid. Sekitar 150µg iodide yang diperlukan oleh kelenjar tiroid dalam aktivitas sehari-hari, namun pada kondisi kehamilan dan menyusui kebutuhan iodide akan bertambah.

Redaksi

- Pelindung :Direktur Utama
 - Penasehat :Direktur Medik dan Keperawatan
Direktur Perencanaan dan Keuangan
Direktur Sumber Daya Manusia, Pendidikan, dan Penelitian
 - Penanggung jawab :Direktur Layanan Operasional
 - Redaktur :Kepala Instalasi PKPPB 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 PKPPB
Jalan Diponegoro Denpasar Bali (80114)
Telepon. (0361) 227911-15, (ext. 433,193)
Email: pkrsanglah19@gmail.com
Website: www.profngoerahhospitalbali.com (info kesehatan)

Dari beberapa literatur yang sudah dijelaskan efek langsung antara vitamin D dengan gangguan thyroid ini harus memerlukan penelitian lebih mendalam. Penurunan kadar vitamin D pada beberapa pasien dengan gangguan thyroid memerlukan penelusuran lanjutan seperti rendahnya kadar vitamin D, terjadinya proses malabsorpsi, rendahnya konsumsi kadar Vitamin D dalam makanan, rendahnya paparan terhadap sinar matahari bisa memberikan beberapa penjelasan mengenai kejadian ini, namun meskipun ada banyak faktor penyebab, namun ada studi yang mendukung bahwa efek pleiotropic dari vitamin D ini pada manajemen gangguan thyroid, dan memerlukan penelusuran atau penjelasan kembali, namun informasi awal yang diberikan mengenai keterkaitan antara vitamin D dengan kenaikan hormon tiroid. Semoga informasi yang diberikan dapat bermanfaat. Salam Sehat

dr. Wira Gotera, Ida Bagus Aditya Nugraha
Departemen/KSM Ilmu Penyakit Dalam
Fakultas Kedokteran Universitas Udayana / RS Ngoerah

DUAL (Edukasi Visual)

HATI YANG GEMBIRA ADALAH OBAT

Emosi positif dan kualitas kesehatan yang baik sebenarnya saling terkait. Ini karena tubuh dan pikiran saling terhubung. Perasaan positif terhadap hidup memberi efek kesehatan yang lebih baik.



Meredakan Respon Stres

Rasa Gembira menekan energi negatif sehingga meningkatkan energi positif dalam membantu mengurangi gejala stres

Mengurangi Rasa Sakit

Tertawa mampu menekan rasa sakit dan meningkatkan kemampuan organ tubuh untuk melawan rasa sakit

Daya Tahan Tubuh Meningkat

Selalu berfikir positif menekan pikiran yang bersifat negatif sehingga pertahanan tubuh tidak lemah, maka tertawalah

Menstimulasi Organ Tubuh

Tertawa mampu meningkatkan fungsi organ tubuh kita

Suasana Hati yang Baik

Kunci keberhasilan hidup diawali dengan senyum yang tulus dari dalam hati

Pengaruh Penerbangan pada Pasien dengan Kanker Serviks Stadium Akhir

Kanker serviks merupakan salah satu jenis kanker yang paling umum di antara wanita, dengan angka kejadian yang tinggi di negara berkembang. Setiap tahunnya, lebih dari 500.000 wanita didiagnosis dengan kanker serviks, dan lebih dari 300.000 wanita meninggal dunia akibat penyakit ini. Kanker serviks stadium akhir adalah tahap lanjut di mana sel-sel kanker telah menyebar ke bagian tubuh lainnya, menyebabkan berbagai komplikasi medis dan penurunan kualitas hidup.

Perjalanan udara telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern, baik untuk keperluan pribadi maupun medis. Namun, bagi pasien dengan kondisi medis serius seperti kanker serviks stadium akhir, penerbangan dapat menimbulkan tantangan dan risiko tambahan. Faktor-faktor seperti perubahan tekanan udara, penurunan kadar oksigen, dan keterbatasan ruang gerak di kabin pesawat dapat mempengaruhi kondisi kesehatan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh penerbangan terhadap pasien dengan kanker serviks stadium akhir dan memberikan rekomendasi untuk manajemen perjalanan udara bagi kelompok pasien ini.

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan deskriptif analitik melalui studi klinis pada pasien kanker serviks stadium akhir yang melakukan perjalanan udara. Data dikumpulkan melalui wawancara langsung, kuesioner, dan pemeriksaan medis sebelum dan sesudah penerbangan. Partisipasi dalam penelitian ini adalah pasien kanker serviks stadium akhir yang telah melakukan perjalanan udara dalam enam bulan terakhir. Informasi yang dikumpulkan meliputi data demografis, riwayat penyakit, detail penerbangan (durasi, tujuan, dan frekuensi), serta gejala dan komplikasi yang dialami selama dan setelah penerbangan.

Dari 50 pasien yang berpartisipasi dalam penelitian ini, 70% melaporkan adanya peningkatan gejala atau komplikasi selama penerbangan. Gejala yang paling umum dilaporkan termasuk sesak napas (55%), kelelahan yang ekstrem (48%), nyeri (42%), dan edema (35%). Beberapa pasien juga melaporkan gangguan tidur dan peningkatan kecemasan selama penerbangan.

Pasien yang melakukan penerbangan dengan durasi lebih dari 4 jam menunjukkan peningkatan gejala yang lebih signifikan dibandingkan dengan mereka yang melakukan penerbangan dengan durasi lebih pendek. Selain itu, pasien yang memiliki riwayat kondisi medis tambahan seperti penyakit jantung atau diabetes menunjukkan risiko yang lebih tinggi terhadap komplikasi selama penerbangan.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti perubahan tekanan udara dan penurunan kadar oksigen di kabin pesawat berkontribusi terhadap peningkatan gejala pada pasien. Perubahan tekanan udara dapat menyebabkan distensi gas dalam tubuh, yang dapat memperburuk rasa nyeri dan ketidaknyamanan. Penurunan kadar oksigen dapat memperburuk kondisi pasien yang sudah mengalami hipoksia kronis akibat kanker.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerbangan dapat menimbulkan risiko signifikan bagi pasien dengan kanker serviks stadium akhir. Oleh karena itu, penting bagi penyedia layanan kesehatan untuk mempertimbangkan faktor-faktor ini saat merencanakan perjalanan udara bagi pasien mereka. Berikut adalah rekomendasi yang mendetail untuk mengurangi risiko dan meningkatkan kenyamanan pasien selama penerbangan:

1. **Konsultasi Medis Sebelum Penerbangan**
2. **Penggunaan Oksigen Tambahan**
3. **Hidrasi yang Cukup**
4. **Gerakan dan Peregangan**
5. **Manajemen Nyeri**
6. **Dukungan Psikologis**

Durasi Penerbangan yang Direkomendasikan

Menurut panduan dari International Air Transport Association (IATA) dan International Civil Aviation Organization (ICAO), pasien dengan kondisi medis serius termasuk kanker serviks stadium akhir, harus membatasi durasi penerbangan mereka. Penerbangan yang direkomendasikan adalah maksimal 4 jam, kecuali jika ada kebutuhan medis mendesak yang memerlukan perjalanan lebih lama, yang harus diimbangi dengan persiapan dan dukungan medis yang sesuai.

Selain itu, pasien dianjurkan untuk tidak terbang lebih dari dua kali dalam seminggu untuk memberikan waktu pemulihan antara penerbangan. Semua penerbangan harus direncanakan dengan cermat, termasuk penjadwalan konsultasi medis sebelum dan sesudah penerbangan untuk memastikan bahwa kondisi pasien tetap stabil.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerbangan dapat memperburuk gejala dan menimbulkan komplikasi pada pasien dengan kanker serviks stadium akhir. Oleh karena itu, perencanaan yang cermat dan manajemen medis yang tepat sangat penting untuk mengurangi risiko dan meningkatkan kenyamanan pasien selama penerbangan. Dengan mengikuti rekomendasi yang diberikan, pasien dapat meminimalkan dampak negatif dari penerbangan dan menjaga kualitas hidup mereka selama perjalanan udara.

Untuk pasien dengan kanker serviks pada stadium yang lebih awal, risiko mungkin lebih rendah, namun tetap diperlukan konsultasi medis sebelum penerbangan untuk memastikan bahwa kondisi pasien stabil dan tidak ada kontraindikasi yang signifikan terhadap perjalanan udara. Dukungan medis yang tepat dan persiapan yang cermat tetap penting untuk memastikan keselamatan dan kenyamanan selama penerbangan.

Digital Parenting, Pola Pengasuhan Bagi Anak Indonesia yang Berakhlak Mulia, Bahagia, Peduli, Berani, dan Cerdas

PARENTING 4.0

Teknologi Informasi dan komunikasi sudah berkembang sedemikian pesatnya, hingga mengubah tatanan dan norma-norma kehidupan manusia. Di era digital saat ini, internet telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak pun menggunakannya untuk belajar, bermain, dan berinteraksi dengan teman-teman. Namun dibalik kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkan, sejatinya perkembangan teknologi tidak selalu berdampak positif terhadap kehidupan, bahkan terdapat dampak-dampak negatif khususnya pada anak, seperti: adiksi gadget, lupa waktu, hingga terlibat dalam judi online yang dapat membahayakan jika tidak diawasi dengan baik.

Perkembangan teknologi digital ternyata memberikan tantangan tersendiri bagi para orang tua dalam menerapkan pola asuh terhadap anak-anaknya. Membiarkan anak mengakses internet tanpa batasan sudah tentu ada banyak bahaya yang mengintai, sementara melarang mereka menggunakan gadget atau teknologi digital bukan pula merupakan pilihan terbaik. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk menerapkan konsep digital parenting agar dapat melindungi anak dari bahaya internet tanpa harus menghambat keterampilan teknologi mereka. Digital parenting merupakan pendekatan orang tua dalam mendidik, membimbing sekaligus melindungi anak-anak dalam penggunaan teknologi digital.

Digital parenting membantu orang tua dalam memberikan asuhan kepada anak mengenai batasan-batasan apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam penggunaan perangkat digital, mengarahkan anak untuk memanfaatkan teknologi dengan cara yang positif dan aman. Dalam upaya tersebut, yang terpenting orang tua harus memiliki pemahaman tentang teknologi informasi, komunikasi, privasi dan keamanan, kebijakan serta etika digital. Meski demikian, Ayah Bunda tidak perlu terlalu khawatir perihal bagaimana menerapkan metode digital parenting, Anda bisa mencoba menerapkan tips berikut ini:

1. Ajarkan anak terlebih dahulu bagaimana cara penggunaan, manfaat, dan risiko internet. Diskusikan dengan mereka tentang bagaimana internet dapat digunakan secara positif dan apa bahaya yang dapat ditimbulkannya.

Sumber: Anak Agung Istri Putri Wahyuni, SKM,MM
Instalasi PKPPB RS Ngoerah

2. Pastikan anak menggunakan pengaturan privasi yang tepat di media sosial dan platform online lainnya. Ajari mereka tentang pentingnya menjaga informasi pribadi, bagaimana mengatur privasi di media sosial termasuk penggunaan kata sandi untuk melindungi informasi pribadi mereka dari pihak yang tidak bertanggung jawab.

3. Screen Time, berapa jam batas waktu harian yang boleh untuk anak dalam menggunakan gadget. Pastikan mereka memiliki waktu yang cukup untuk aktivitas fisik, belajar, dan interaksi langsung dengan orang-orang di sekitar mereka.

4. Awasi jenis konten yang dikonsumsi anak dengan memanfaatkan aplikasi dan fitur kontrol orang tua yang tersedia di perangkat digital untuk memantau aktivitas online mereka dan memblokir konten yang tidak sesuai.

5. Bangun komunikasi yang terbuka dengan anak agar mereka merasa nyaman untuk berbicara tentang pengalaman online mereka dan melaporkan hal-hal yang membuat mereka merasa tidak nyaman.

6. Buat aturan yang jelas tentang penggunaan teknologi digital di rumah, dan pastikan peraturan tersebut berlaku untuk semua orang. Ini bisa mencakup kapan dan di mana perangkat boleh digunakan, serta konsekuensinya jika aturan tersebut dilanggar.

7. Ajari anak tentang perilaku yang baik dan etis di dunia digital, termasuk tentang cyberbullying, berbagi informasi, dan bagaimana seharusnya berinteraksi dengan orang lain secara online.

Dengan pola pengasuhan anak digital parenting yang efektif, orang tua dapat membekali anak dengan pengetahuan dan alat yang diperlukan untuk menjelajahi internet dengan aman, sehingga mereka dapat lebih terlindungi dari berbagai ancaman yang ada di dunia maya. Hal ini sejalan dengan subtema Hari Anak Nasional ke-40 Tahun 2024 yaitu "Anak Cerdas Berinternet Sehat".

Selamat merayakan Hari Anak Nasional, anak-anak Indonesia tercinta..."Anak Terlindungi, Indonesia Maju".