

Januari-Maret, 2016

# HEALTH INSIGHTS



# Untuk Indonesia Sehat

HEALTH INSIGHTS MAGAZINE

EDISI JANUARI-MARET, 2016





Experience better **Care**



Mayapada Healthcare Group is one of Indonesia's finest hospital groups, and currently comprises of two international standard hospitals located in Jakarta Selatan and Tangerang. The two premium hospitals are very well equipped for complex healthcare delivery to give our valued customers seven star comfort.

**JAKARTA SELATAN BRANCH**  
 Jl. Lebak Bulus I Kav. 29  
 Cilandak - Jakarta Selatan  
 (021) 2921 - 7777  
[infomhjs@mayapadahospital.com](mailto:infomhjs@mayapadahospital.com)

**TANGERANG BRANCH**  
 Jl. Honoris Raya Kav. 6  
 Modernland - Tangerang  
 (021) 5578 - 1888  
[mayapada.hospital@mayapadahospital.com](mailto:mayapada.hospital@mayapadahospital.com)



**CENTER OF EXCELLENCE**



**INPATIENT**



**SERVICES**



**EMERGENCY**



**OUTPATIENT**



**29217777**  
**2AB1EBB1**

**24hour EMERGENCY**  
**2921 5555**

Mayapada Hospital
 mayapadahospital
 @rsmayapada

# EDITOR'S NOTE



“Tubuh Anda adalah Masa Depan Anda”. Kalimat tersebut selalu terngiang dalam pikiran saya selama saya menulis pengantar ini. Masa depan adalah sesuatu hal yang tidak bisa diprediksi namun bisa direncanakan dengan baik.

Dengan gaya hidup sehat dan berimbang, serta pengetahuan mengenai kesehatan yang mumpuni, akan dapat mengurangi risiko kesehatan yang tidak diinginkan.

Hadirnya Majalah Health Insights ini diharapkan dapat membekali masyarakat mengenai pengetahuan seputar kesehatan terbaru, memberikan fakta-fakta yang dapat menunjang gaya hidup sehat, serta mengedukasi para pembaca mengenai pentingnya gaya hidup sehat demi masa depan yang lebih baik untuk Anda dan keluarga.

Kami dari team **HEALTH INSIGHTS** berharap para pembaca mendapatkan informasi serta gambaran kesehatan yang dibutuhkan demi masa depan bersama yang lebih baik lagi dan mari kita bersama-sama menciptakan kesadaran kesehatan sedari dini.

**Jonathan Tahir**

## Contributors This Issue



dr. Benjamin Sastro, Sp.PD

◀p.22  
Kenali dan Pahami Diabetes



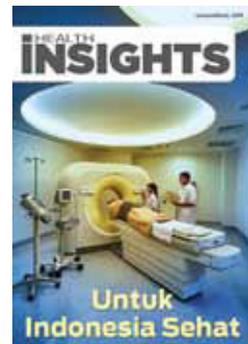
p.36▶  
Atasi Diabet  
Dengan 3J

dr Toeti Febrawati DCN Mkes



p.34▶  
Awas Kanker  
Saluran Empedu

dr. Hendra Nurjadin Sp.PD.KGEH



On the cover:  
CT Scan

Photo:  
Mayapada Hospital doc.

## HEALTH INSIGHTS

**PUBLISHER** Jonathan Tahir. **ASSOCIATE PUBLISHER** Arif Lim. **CONTENT & ART** BM Media. **PRODUCTION** Mayapada Hospital in cooperation with BM Media - Jakarta  
**DISTRIBUTOR** Mayapada Holding. **FOR ENQUIRIES** editorial@healthinsight.com, marketing@healthinsight.com, sales@healthinsight.com

No part of this publication is to be reproduced, stored, transmitted, digitally or otherwise, without the prior consent of the publisher. The information contained herein is accurate at time of printing. Changes may have occurred since this magazine went to print. Mayapada Hospital and its editors will not be held liable for any damages, loss, injury or inconvenience, arising in connection with the contents of the magazine.

# CONTENTS

JANUARY-MARCH, 2016

## 4 IN FOCUS

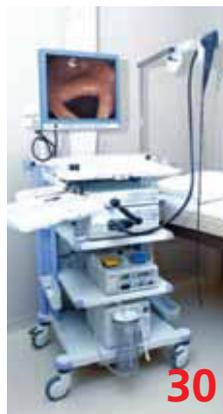


### Mayapada Hospital Pelayanan Terbaik untuk Indonesia Sehat

Hidup sehat merupakan landasan utama selama di dunia, untuk itulah Mayapada Hospital hadir melalui layanan kesehatan terbaiknya bagi masyarakat Indonesia.



12



30



38



40

10 BEHIND THE SCREEN  
INOVASI UNTUK PROGRAM KB

12 UP CLOSE  
dr. Markus Waseso Suharyono, MARS  
KOLABORASI UNTUK  
PELAYANAN TERBAIK

16 FACILITY  
TERBEBAS DARI BELENGGU  
PENYAKIT GANAS

22 DO YOU KNOW  
KENALI DAN PAHAM  
DIABETES

26 AIR PUTIH  
JADI TEMAN ATAU LAWAN

28 AJAIBNYA BERPELUKAN



22

30 CHECK UP  
Real Time Elastografi (RTE)  
PROSES CEPAT  
DAN TIDAK NYERI

34 DOCTOR'S NOTE  
AWAS KANKER  
SALURAN EMPEDU

36 DOCTOR'S TIPS  
ATASI DIABET DENGAN 3J

38 HOT NEWS  
VIRUS ZIKA BIKIN CEMAS

40 HEALTHY MENU  
MENU SEHAT  
MENGGUGAH SELERA

43 HEALTH & LIFESTYLE  
IKUT SENAM DIABETES YUK!

46 MELAWAN RADIKAL BEBAS



Mayapada Hospital

# PELAYANAN TERBAIK UNTUK INDONESIA SEHAT

**M**elayani masyarakat melalui kesehatan merupakan salah satu landasan yang dibangun Prof. DR. Tahir, MBA, *Chairman*, Mayapada Healthcare Group.

Dia dikenal sebagai sosok entrepreneur, berdedikasi, memiliki visi yang kuat dan menjunjung tinggi jiwa nasionalisme.

Hidup sehat merupakan landasan utama selama di dunia, untuk itulah Mayapada Hospital hadir melalui layanan kesehatan terbaiknya bagi masyarakat Indonesia.



Gambaran dari kuatnya landasan untuk bisa memberikan pelayanan kesehatan terbaik, khususnya bagi masyarakat Indonesia mulai tergambar pada 1 Juni 2008. Momen di hari itu, Mayapada Healthcare Group (MHG) mengakuisisi Rumah Sakit Honoris (PT. Sejahteraraya Anugrahjaya) menjadi Mayapada Hospital di kawasan Honoris Raya Kav.6, Modernland – Tangerang, Banten.

Dipilihnya lokasi ini karena Modernland dikenal sebagai pemukiman eksklusif dan modern di Barat Jakarta. Lokasinya begitu asri, dikelilingi pemandangan dan taman yang tertata rapi, memberikan kesan tempat

beristirahat yang nyaman bagi pasien dan tentunya membantu mempercepat proses penyembuhan.

Mayapada Hospital hadir dengan mengembangkan pelayanan bertaraf internasional dengan menggandeng NHG (*National Healthcare Group*) Singapura. NHG sendiri merupakan institusi berpengalaman dalam mengelola rumah sakit-rumah sakit ternama di Singapura seperti National University Hospital (NUH), TanTock Seng Hospital dan John Hopkins Singapura International Medical Center.

Tujuannya, agar para pasien terutama masyarakat Indonesia

mendapatkan perawatan dan pelayanan rumah sakit berstandar internasional.

Kuatnya komitmen untuk bisa memberikan pelayanan terbaik juga tergambar dari rumah sakitnya yang selalu dilengkapi berbagai peralatan penunjang medis yang sangat canggih dan terkini.

Seluruh tenaga medis yang mengawakinya, tidak ada yang berkewarganegaraan asing, semuanya asli orang Indonesia.

Teladan inilah yang semestinya melekat di dalam setiap diri setiap seorang pemimpin, sebab siapa lagi yang bakal menghargai bangsanya kalau bukan pemimpin dan rakyatnya itu sendiri.

Bangsa Indonesia adalah bangsa yang besar, cerdas dan kuat. Banyak dokter berbakat terlahir disini. Dan melalui bekal pengetahuan dan pengalamannya, diyakini mampu membuat masyarakat Indonesia lebih sehat dan maju.

Karena itu, Mayapada Healthcare Group memilih generasi muda, yang mendapat pendidikan kedokteran dan medis serta mempunyai pengalaman kerja di luar negeri untuk mendedikasikan dirinya bagi kesehatan bangsa Indonesia, melalui Mayapada Hospital.

“Kami membangun rumah sakit ini sebagai bentuk dedikasi tinggi Mayapada Healthcare Group kepada bangsa Indonesia dalam memberikan layanan kesehatan yang lebih baik. Hidup secara sehat adalah landasan utama selama di dunia, untuk itu kami ingin memberikan



canggih dan modern serta membuka layanan *Center Of Excellence*. Harapannya, minimal Mayapada Hospital menjadi pusat rujukan untuk wilayah Jabodetabek.

### Mayapada Hospital Jakarta Selatan

Sebagai komitmen lanjutannya di dunia kesehatan, pada 24 Oktober 2013 Mayapada Healthcare Group, menghadirkan Mayapada Hospital Jakarta Selatan. Rumah sakit ini tampilannya juga tidak kalah modern dan konsep yang tertuang memberikan deskripsi kalau rumah sakit ini merupa-

karya terbaik bagi bangsa ini melalui dunia kesehatan. Sehat adalah berkat Tuhan Yang Maha Esa, bangsa yang sehat dan sejahtera pasti memiliki negara yang kuat. Kita ingin Indonesia yang demikian,” ujar Prof.DR. Tahir, MBA.

Mayapada Hospital terlahir dengan komitmen yang jauh profesional dalam pengembangan pelayanan kesehatan. Tolak ukurnya, mengedepankan kualitas tenaga medis dan sumber daya manusia pendukung lainnya, baik melalui peningkatan standarisasi pelayanan dengan mengadakan pelatihan administrasi, keperawatan maupun kedokteran.

Berbagai upaya juga dilakukan, termasuk melengkapi fasilitasnya dengan peralatan



kan idaman dan masa depan.

Mayapada Hospital Jakarta Selatan berlokasi di jalan Lebak Bulus I . Kav. 29, Cilandak Jakarta Selatan. Rumah Sakit yang berdiri atas tanah seluas 3,8 hektar itu hadir dengan gedung sebelas lantai.

Komitmen yang dipegang juga tidak berbeda dengan Mayapada Hospital Tangerang, yakni memberikan layanan kesehatan terbaik dengan standar internasional. Dengan peralatan dan perlengkapan medis terbaru, kini masyarakat Indonesia dapat merasakan layanan kesehatan berkualitas dan terbaik.

Mayapada Hospital Jakarta Selatan beroperasi 24 jam sehari dengan segenap tim dokter spesialis yang andal dan para sub spesialis, serta fasilitas medis dan bedah yang canggih termasuk di dalamnya layanan

Kami membangun rumah sakit ini sebagai bentuk dedikasi tinggi Mayapada Healthcare Group kepada bangsa Indonesia dalam memberikan layanan kesehatan yang lebih baik.

**Prof.DR. Tahir, MBA.**

gawat darurat, perawatan dengan kualifikasi terbaik serta tim medis yang cekatan untuk melayani pasien rawat inap maupun rawat jalan.

Sebagai perwujudan dari komitmen untuk memberikan layanan medis terbaik di Indonesia, Mayapada Hospital Jakarta Selatan membangun dan mengoperasikan 11 (sebelas) *Center of Excellence* yaitu : *Neuroscience Center, Uro-Nephrology Center, Cardiocascular Center,*

*Gastrohepatology Center, Oncology Center, Orthopedic Center, Obstetrics & Gynecology Center, immunology & pulmonology and internal Medicine Center, Pediatric Center, Dermato Aesthetic Center Clinic* serta Polyclinic (spesialis Mata dan THT).

Hadirnya , Mayapada Hospital merupakan bukti karya terbaik Mayapada Healthcare Group dalam memberi layanan kesehatan yang lebih baik bagi masyarakat Indonesia.\*\*\*





## LAYANAN 24 JAM

### 1 AMBULANS

Pelayanan ambulans di rumah sakit ini siap mengantarkan dan menjemput pasien, dilengkapi peralatan canggih dan obat-obatan life saving dengan didukung oleh dokter dan paramedik yang terlatih dalam menangani kegawat daruratan.

### 2 INSTALASI GAWAT DARURAT

Instalasi Gawat Darurat Mayapada Hospital Modernland, Tangerang, memberikan pelayanan 24 jam bagi pasien yang mengalami kegawat daruratan medis. Semuanya dilakukan oleh dokter dan perawat yang terlatih dan memiliki latar belakang pendidikan PPGD (Penangan

gulangan Pasien Gawat Darurat, ATLS (*Advance Trauma Life Support*), dan ACLS (*Advance Cardiac Life Support*).

### 3 INSTALASI FARMASI

Pelayanan Farmasi diberikan selama 24 jam termasuk hari libur. Farmasi Mayapada Hospital Tangerang, hanya menyediakan obat-obat yang asli dari perusahaan obat yang terpercaya. Dilengkapi dengan ruang tunggu yang membuat pasien nyaman saat menunggu.

### 4 RADIOLOGI

Radiologi dilengkapi dengan peralatan yang menggunakan teknologi tinggi

dengan tujuan meningkatkan mutu pelayanan kepada pasien.

### 5 LABORATORIUM

Laboratorium dilengkapi dengan teknologi modern, menjamin verifikasi hasil yang cepat dan akurat.

### 6 RUANG OPERASI

Pelayanan ruang operasi dilaksanakan setiap hari. Pelayanan tindakan medis juga tetap dilakukan meski di hari libur sekalipun. Dilengkapi dengan fasilitas lengkap dan sistem

sirkulasi laminar *air flow* untuk mencegah infeksi nosokomial di ruang operasi.

Ditambah lagi dengan adanya ruang persiapan operasi dan ruang pemulihan yang dilengkapi dengan alat monitoring guna membantu dalam pemantauan pasien secara maksimal.

## LAYANAN RAWAT JALAN

### 1 POLIKLINIK UMUM DAN SPESIALIS

Waktu pelayanan :

Senin – Sabtu (Jam 07.00 – 21.00 WIB). Minggu (Jam 08.00 – 12.00 WIB).

### 2 MCU DAN IMUNISASI DEWASA

Medical Check Up adalah deteksi dini suatu penyakit dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan baik pemeriksaan fisik maupun pemeriksaan penunjang.

Pelayanan MCU dan Imunisasi Dewasa dilaksanakan pada hari Senin - Sabtu kecuali hari libur. Pemeriksaan MCU dilakukan oleh dokter umum, dokter spesialis, dan tenaga ahli lainnya jika diperlukan.



Pelayanan yang diberikan :

- MCU Perorangan
- MCU perusahaan on site maupun in house
- MCU Karyawan
- Persyaratan ke luar negeri
- Persyaratan pendidikan lanjut dan lain-lain.

## LAYANAN PENUNJANG MEDIS

### 1 LABORATORIUM

Laboratorium Mayapada Hospital, Tangerang, memiliki beberapa peralatan laboratorium dengan sistem informasi yang terintegrasi dan dapat melakukan pemeriksaan di antaranya :

- Hematologi
- Kimia Klinik
- Urinalisa
- Koagulasi

Selain itu juga dapat melakukan pemeriksaan lain seperti :

- Ig E Spesifik Profile
- Tumor Marker

Dilengkapi dengan barcode reader yang secara komputerasi menjamin keakuratan hasil.

### 2 RADIOLOGI *Magnetic Resonance Imaging (Mri 1,5 Tesla)*

Jenis pemeriksaan radiologi dengan menggunakan medan magnet untuk mendapatkan gambar secara detail dari bagian tubuh tanpa menggunakan sinar X atau bahan radioaktif.

### *Multy Slice Computed Tomografi Scan (Mscat Scan 64 Slice)*

Pemeriksaan dengan menggunakan sinar X yang bisa menghasilkan detail gambar

dari bagian tubuh seperti kepala, tulang belakang, dada, perut, pembuluh darah dan lain-lain.

MSCT di rumah sakit ini sudah menggunakan teknik dan trik dalam dosis radiasi yang dapat diterima oleh pasien. Dosis radiasi sudah dikurangi sampai 80%, sehingga pasien yang diperiksa tidak terlalu khawatir akan radiasi yang diterimanya.

### *USG 4 Dimensi*

Dapat melihat gambar seperti aslinya dan dapat bergerak seperti melihat video. Dipergunakan untuk Echocardiografi (USG Jantung) dan USG Kandungan.

### *MAMMOGRAFI*

Digunakan untuk mendeteksi adanya kelainan pada payudara, baik yang merupakan tumor jinak maupun ganas.

### *REHABILITASI MEDIK*

Rehabilitasi Medik Mayapada Hospital memberikan pelayanan yang lengkap diantaranya :

- Konsultasi Dokter Spesialis Rehabilitasi Medik
- Fisioterapi:
- Terapi Okupasi
- Terapi Wicara
- Terapi Tumbuh Kembang Anak
- Ortotik dan prostetik.

### *KATETERISASI JANTUNG*

Kateterisasi jantung merupakan tindakan diagnostik dan terapi terhadap gangguan penyumbatan pembuluh darah jantung. Menggunakan sinar X yang sudah dimodifikasi dengan kamera, dapat menghasilkan gambar jantung dan pembuluh darah secara langsung.



## INOVASI UNTUK PROGRAM KB

Dr. Henry A. Sondakh SpOG dan Anastasia Warsini SKM berhasil meraih juara pertama Lomba Program Keluarga Berencana Rumah Sakit (PKBRS) pada 2013, atas nama Rumah Sakit Mayapada Tangerang. Keberhasilan duet tersebut setelah rumah sakit ini melakukan serangkaian inovasi mengagumkan.

**I**bu Rani, 22, baru saja tiba di rumah. Dia menggendong bayi kesayangannya yang beberapa hari lalu lahir di Rumah Sakit Mayapada Tangerang, sebuah rumah

sakit yang berada di lingkungan eksklusif di kota itu. Meski melahirkan cesar, wajah ibu ini tetap berseri-seri, tidak saja karena bayinya lahir sehat dan normal, ia sendiri pun demikian,

namun yang tak kalah penting pihak rumah sakit memberikan pelayanan yang menurutnya, luar biasa.

Beberapa hari setelah ia di rumah, pihak rumah sakit menelepon bertanya apakah ada keluhan, sejauh mana kesehatan sang bayi, apakah ASI-nya lancar dan sebagainya. Kebetulan sang ibu tidak ada keluhan. Ibu itu dihubungi oleh bidan, setelah tanya jawab kalau perlu konsultasi dokter tetap dilayani. Silahkan datang ke rumah sakit untuk konsultasi lebih lanjut.

Rani memberi apresiasi yang tinggi terhadap pelayanan seperti itu. Menurut perkiraannya, mungkin belum ada rumah sakit yang memberikan pelayanan seperti itu, kepada seorang ibu yang baru melahirkan.

“Kami memberikan pelayanan yang maksimal. Itulah salah satu inovasi kami, membuka hot line service dengan sang ibu, ketika dia sudah di rumah usai melahirkan di rumah sakit kami,” kata Kepala Bidan Mayapada Hospital Tangerang, Anastasia Warsini SKM.

Kunjungan ke rumah juga merupakan salah satu inovasi yang sedang berkembang. Kunjungan ke rumah dilakukan oleh bidan dalam radius 10-15 km dari Rumah Sakit Mayapada di Jalan Honoris Raya Kav 6, Modernland-Tangerang. *Home visit* ada kriteria. Misalnya si ibu melahirkan dengan operasi, terjadi pendarahan atau hal lain. Pihak rumah sakit akan berkunjung untuk bertanya apakah ada komplikasi, kalau ada kan berbahaya. Selain itu, ibu-ibu yang melahirkan bayi

kecil, di bawah 2 kg, juga wajib dikunjungi.

Kunjungan ke rumah dilaksanakan setiap Rabu. Sebelumnya sudah ditentukan ke mana mereka akan berkunjung. Kunjungan ke rumah itu, atas inisiatif pihak rumah sakit, bukan permintaan ibu-ibu. “Inilah yang membedakan kami dengan rumah sakit-rumah sakit lain dalam pelayanan KB. Karena kami memikirkan sejauh itu,” kata Anastasia. “Kami berpikir sederhana tapi bisa mengalahkan provinsi-provinsi lain,” tambah Henry, dokter spesialis kandungan di Mayapada Hospital Tangerang.

Dalam hal edukasi, menurut Anastasia, layar-layar televisi yang ada di front desk rumah sakit ini membuat semacam iklan yang mengajak kaum perempuan ikut ber-KB. Misalnya Sudahkan Anda Ber-KB? Selain itu diterangkan apa yang dimaksud kanker serviks, imunisasi dan sebagainya.

Dokter Henry menambahkan dalam kunjungan ke rumah itu, pihaknya akan bertanya apakah si ibu sudah ikut KB kalau belum ini yang dijarang. Sebelumnya tentu dijelaskan apa itu KB, tujuan dan manfaatnya.

Ajakan ber-KB itu juga dilakukan ketika ibu-ibu memeriksa kesehatan kehamilannya di RS Mayapada. Misalnya ketika mereka dipabsmir, setelah melahirkan. Mereka ditanya ibu KB apa? Kenapa tidak KB dan lain-lain.

Tugas dr Henry memang

merayu calon akseptor menjadi akseptor dimulai dari konseling, sampai akhirnya terjaring.

Ada juga yang spontan, sebelum pulang minta KB suntik. Ada yang pasang spiral langsung, boleh. Alat KB macam-macam, kepada para ibu itu dijelaskan semua keuntungan dan kerugiannya. Terserah maupilih yang mana. Kalau dia mau pil, dijelaskan ibu mau menjarangkan kelahiran atau mau stop, terserah dia mau pilih yang mana. Ada spiral, pil dan suntik.



**Dr. Henry A. Sondakh SpOG**

Masing-masing ada kelebihan dan kekurangannya. Tetap konseling silahkan mereka memilih. Kalau salah pilih pihak rumah sakit akan mengarahkan. Kalau gemuk jangan suntik.

### **Misi inovasi**

Anastasia menjelaskan lomba Program Keluarga Berencana Rumah Sakit (PKBRS) merupakan program pemerintah terutama dari BKKBN, dimana setiap tahun membuat satu kompetisi rumah sakit-rumah sakit atau perusahaan. Ia dan dr Henry dinilai

berhasil dalam hal pembinaan di bidang KB. Penilaian dari kompetisi itu berjenjang, mulai dari tingkat kabupaten, provinsi sampai ke tingkat nasional. Sebelum meraih juara pertama di tingkat nasional, RS Mayapada Tangerang juara pertama di tingkat kabupaten dan provinsi.

Prestasi lainnya, untuk lomba rumah sakit sayang ibu dan anak, sudah dua kali Mayapada Hospital Tangerang juara 1 tingkat provinsi. Jadi berdasarkan itu rumah sakit ini pelayanan kepada masyarakat harus ditingkatkan. “Kalau kami hanya menunggu, maka program KB pemerintah tidak akan berjalan. Kami berpikir harus jemput bola. Visi misi kita adalah inovasi,” kata Anastasia.

Setelah meraih predikat sebagai juara pertama, apakah ada inovasi lain ke depannya? “Untuk program PKBRS ke depan paling tidak kami pertahankan ini dulu, sambil berpikir untuk inovasi selanjutnya,” jelas dr Henry menutup pembicaraan. \*\*\*



**Anastasia Warsini SKM**



**dr. Markus Waseso Suharyono, MARS**  
*CEO Mayapada Hospital Tangerang.*

## **KOLABORASI UNTUK PELAYANAN TERBAIK**

Sebagai figur baru yang menempati posisi teratas di Mayapada Hospital Tangerang, sejumlah 'obat mujarab' telah dipersiapkan dr. Markus Waseso Suharyono, MARS. Satu di antaranya meningkatkan kolaborasi di seluruh unit pelayanan medis. Mengapa?



**H**ari itu Kamis 14 Januari 2016, dr. Markus Waseso Suharyono, MARS, secara resmi baru saja menerima ‘tongkat’ yang diestafetkan kepadanya untuk menduduki posisi CEO Mayapada Hospital Tangerang.

Meski ini momen pertamanya menempati rumah sakit tersebut, rasanya tidak ada waktu lowong bagi Markus untuk bersantai ria. Maklum, mulai dari prosesi momen itu berjalan hingga selesai, ruang kerja barunya tidak pernah kosong. Tidak sedikit tamu yang mengunjunginya, baik hanya sekedar mengucapkan selamat atau bertukar pikiran.

Beruntung, di tengah jadwal yang padat, alumnus Unika Atmajaya ini masih bisa meluangkan waktu untuk sedikit bebraudiensi dengan kami. Meskipun mengaku belum genap satu minggu menjajaki seluk beluk Mayapada Hospital, Tangerang, pria *easy going* ini tetap menjawab semua pertanyaan kami secara profesional dan runut dengan balutan kharismanya yang berwibawa.

Mayapada Hospital Tangerang yang saat ini berada di bawah komandonya itu, merupakan rumah sakit dengan capaian prestasi gemilang dan sudah mendapat tempat di hati masyarakat, terutama di wilayah Tangerang, Banten.

Selain itu, rumah sakit Type B ini juga dikenal oleh masyarakat sebagai rumah sakit yang memiliki pelayanan lengkap. Jenis spesialistik dan sub spesialistiknya juga tidak kalah dibandingkan dengan rumah

sakit sekelas lainnya, bahkan jauh melangkah ke depan.

Mayapada Hospital Tangerang tampil lebih prima melalui layanan *Centre of Excellence*-nya. Ditambah lagi dokter-dokter yang mengawakinya sangat andal dalam mengatasi berbagai penyakit. “Dari segi respon masyarakat, saya rasa juga cukup baik. Contohnya dengan program *medical checkup* disini. Mayapada Hospital Tangerang juga memiliki jaringan yang cukup bagus, terutama dengan perusahaan-perusahaan,” tandas mantan Direktur Utama Rumah Sakit Saint Carolus tersebut.

Rangkaian penilaian positif memang pantas dilayangkan oleh rumah sakit swasta yang berkiprah sejak 1 Juni 2008 itu. Sekalipun demikian, dalam kemasan rencana Markus ke depan, kinerja terhadap rumah sakit yang terletak di Jalan Honoris Raya Kav. 6, Modernland, Tangerang, Banten ini akan lebih dimaksimalkan lagi.

Langkah pertama menyangkut *service of excellent*. Maksudnya adalah bagaimana upaya Mayapada Hospital Tangerang meningkatkan kualitas pelayanan kepada setiap pasien. Idealnya, pelayanan di rumah sakit adalah bagaimana bisa memberikan kepuasan dan memenuhi kebutuhan yang diinginkan pasien. Mulai pasien datang sampai dia pulang, harus dilayani kebutuhannya.

Awalnya harus dilakukan *review* terhadap hasil-hasil survey kepuasan pasien, apa masukan-masukan dari mereka. Baik yang sudah lama atau sudah menjadi pelanggan tetap

maupun untuk pasien-pasien baru. Karena dari situ baru bisa diketahui sebenarnya kepuasan layanan pasien itu seperti apa. Dengan temuan tersebut, sistem yang dirasa masih kurang tepat dapat dengan cepat dan mudah untuk segera diperbaiki secara terintegrasi.

Dan yang tidak kalah penting, menyangkut masalah *safety* atau keamanan layanan. Semua layanan yang diberikan harus memperhatikan keamanan pelayanan. “Kemungkinan ke depan perlu di-*review* atau digalakkan kembali mengenai pengukuran-pengukuran terhadap insiden di dalam pelayanan. Jadi keselamatan pelayanan menjadi sangat penting bagi rumah sakit,” katanya.

Keselamatan pelayanan itu lebih terkait pada kesalahan-kesalahan di dalam pelayanan yang menyebabkan kerugian, cedera atau apapun terhadap pasien baik yang rawat inap maupun rawat jalan. Memang langkah ini juga menjadi perhatian bagi seluruh rumah sakit yang ada, tapi yang terpenting adalah bagaimana memantau kondisi tersebut. Kalau pemantauan itu bisa dilakukan secara intens tentu upaya pencegahan dapat dikedepankan lebih dini.

Apabila rumah sakit mampu mendeteksi lebih awal kesalahan atau kekurangan sistem layanan yang mengakibatkan cedera atau masalah lain pada pasien, maka sistem layanannya segera bisa diperbaiki. “Inilah yang disebut keselamatan pelayanan. Semua harus memikirkan bagaimana pasien itu menjadi tujuan utama,” tandas



pria kelahiran Jakarta tersebut.

Jika kondisi demikian sudah bisa dicapai, semua komponen di Mayapada Hospital Tangerang harus mampu meningkatkan kolaborasi atau kerjasama tim. “Yang saya lihat teman-teman disini kolaborasinya sudah sangat bagus. Budaya kerjanya kekeluargaan. Mereka saling membantu satu sama lain. Namun sekliapun demikian kolaborasi ini menurut saya harus lebih ditingkatkan lagi.”

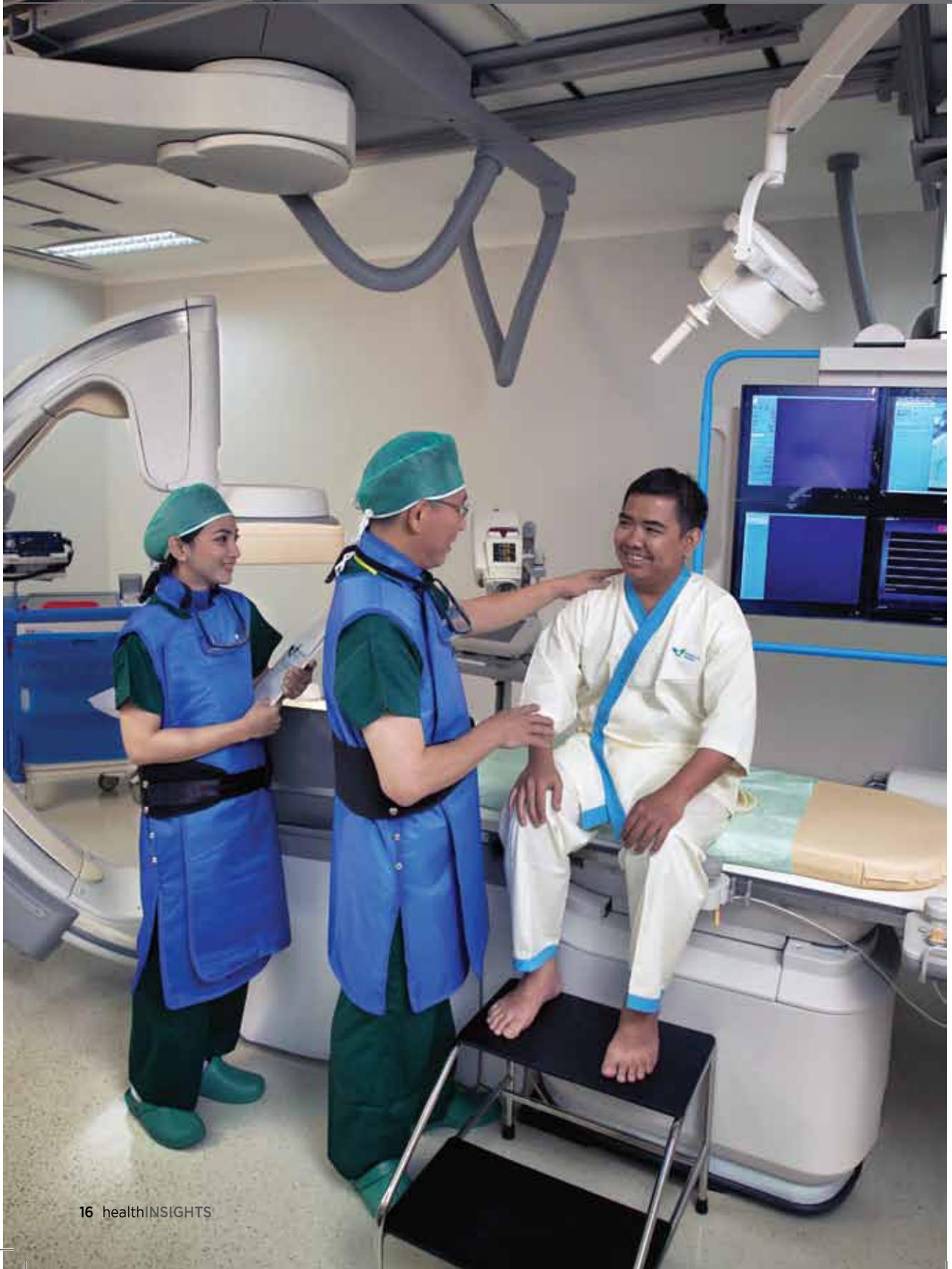
Sebelum pasien itu dilayani, seluruh komponen di rumah sakit ini harus menciptakan kolaborasi kuat antara unit-unit terkait, termasuk para dokter yang memberikan pelayanan.

Kalau kolaborasi bisa ditingkatkan maka secara otomatis rumah sakit bisa lebih meningkatkan kualitas pelayanannya.

Dan yang tidak kalah penting adalah menyangkut soal meningkatkan produktivitas. Produktivitas itu bicara provitabilitas. Selain memberikan fungsi sosialnya kepada masyarakat dalam bentuk layanan kesehatan, rumah sakit dia juga harus memikirkan provit. Lalu bagaimana meningkatkan provitabilitas tersebut? Tentunya harus bekerja keras. Selain memperbaiki layanan di dalam kepada pasien yang sudah tahu mengenai Mayapada tentu ada upaya untuk menjaring pasien

Mayapada Hospital Tangerang yang saat ini berada di bawah komandonya itu, merupakan rumah sakit dengan capaian prestasi gemilang

baru guna meningkatkan provitabilitas tadi. “Mungkin itu yang bisa saya pikirkan dalam waktu dekat sebagai orang baru di Mayapada Hospital Tangerang ini,” kata Markus dengan balutan senyum. \*\*\*





## TERBEBAS DARI BELENGGU PENYAKIT GANAS

**S**uliyem akhirnya bisa menjalani hidup sehat seperti wanita lainnya. Tidak ada lagi rasa sakit, nyeri dan was-was seperti sempat menghantui dirinya beberapa waktu tahun terakhir.

Sebelumnya, wanita yang kini menginjak usia 41 tahun tersebut mengalami mioma uteri (fibroid) yang jarang dialami wanita kebanyakan. Mioma yang terkandung dalam rahim Suliyem, beratnya mencapai 1 kilogram. Suliyem sempat panik dan *shock* atas penyakit yang dideritanya itu.

Komitmen Mayapada Hospital untuk dapat memenuhi berbagai layanan kesehatan di masyarakat yang begitu kuat, membuahkan berbagai keberhasilan yang membanggakan.

Mioma uteri merupakan sejenis tumor yang terdapat pada dinding rahim dan sering dialami oleh para wanita. Penyakit Miom berasal dari otot polos rahim. Mioma tidak muncul pada usia menopause, sebaliknya terjadi pada usia reproduksi, yaitu pada saat jumlah estrogen lebih tinggi daripada

jaringan otot rahim. Rangsangan hormon ini mengakibatkan pertumbuhan tumor yang lebih cepat.

Tumor dalam rahim dapat bertumbuh besar dan keluar dari bagian mulut rahim, bahkan dapat bertumbuh lebih dari satu. Bentuk tumor biasanya bulat seperti benjolan dan terasa kenyal jika diraba. Berat tumor bisa hanya beberapa gram atau bahkan sampai 5kg lebih. Berdasarkan lokasi pertumbuhannya, Mioma dibedakan atas tiga jenis, yaitu mengarah ke rongga rahim, mengarah ke permukaan dinding rahim, dan pertumbuhannya tetap pada dinding rahim.

Beruntung, Tuhan masih memberikan jalan terbaik bagi istri dari Wijiyanto itu. Terutama saat dia dan suami memeriksakan penyakit tersebut ke Mayapada Hospital Jakarta Selatan. Singkatnya, setelah melalui pemeriksaan menyeluruh dan meninjau catatan kesehatan Suliyem, akhirnya, tim ahli medis yang dipimpin oleh dr. Setyo Hermanto, SpOG dan keluarga memutuskan untuk menghilangkan fibroid Suliyem melalui proses pembedahan Total Laparoscopic Hysterectomy (TLH). Dan disepakati pembedahan melalui TLH tersebut dilaksanakan pada 12 Juni 2013. ini merupakan teknik bedah yang dimiliki Mayapada Hospital Jakarta Selatan, yang tentunya ditunjang dengan berbagai peralatan canggih dan terkini. Langkah ini merupakan komitmen dari Mayapada Healthcare Group untuk memberikan pelayanan terbaik sebagai rumah sakit berstandar internasional



yang didukung oleh tim medis ahli dibidangnya serta didukung berbagai peralatan modern dan terkini.

TLH atau disebut juga dengan bedah invasif minimal, adalah teknik bedah modern yang kini kian populer dengan metode laparoskopi operatif. Bedah ini bertujuan untuk mengangkat rahim secara cepat dengan melakukan beberapa sayatan kecil di perut. Cara kerjanya, tabung berlampu kecil (disebut laparoskop) dimasukkan melalui sayatan di sekitar pusar dan beberapa sayatan kecil lainnya di perut guna menempatkan alat-alat bedah. Rahim (uterus) kemudian dikeluarkan dalam bentuk potong-



an kecil melalui sayatan atau melalui vagina.

“Dibandingkan dengan bedah histerektomi abdominal tradisional, TLH hanya membu-

tuhkan beberapa sayatan kecil (sekitar 0,5-1,5 cm),” ujar dr. Setyo Hermanto, SpOG.

Bedah ini juga memiliki beberapa manfaat penting, yakni pasien dapat pulih lebih cepat (sekitar 1-2 minggu, dibandingkan dengan histerektomi abdominal sekitar 4-6 minggu), kurangnya rasa sakit pasca pembedahan, bekas luka minimal dan risiko komplikasi kesehatan yang lebih rendah.

“Saya senang sekali dapat melakukan bedah di ruang operasi Mayapada Hospital Jakarta Selatan yang luas dan didukung dengan peralatan medis berteknologi terbaru yang tidak kalah dengan rumah sakit teratas dunia, sehingga pasien tidak perlu pergi ke Singapura untuk melakukan prosedur bedah ini,” dr. Setyo menambahkan.

Wijiyanto, suami Suliyem, juga mengungkapkan kegem-

birannya saat mengetahui bahwa operasi pengangkatan fibroid berjalan dengan lancar di Mayapada Hospital Jakarta Selatan, sebuah rumah sakit yang berkomitmen untuk selalu menyediakan teknologi termutakhir sebagai upaya peningkatan pelayanannya.

### Ortopedi

Selain memiliki peran besar dalam upaya penanggulangan penyakit mioma uteri (fibroid) dan berbagai penyakit lainnya, kini Mayapa Hospital Jakarta Selatan juga bisa dikatakan sebagai salah satu pusat unggulan ortopedi terkemuka dengan fasilitas modern dan ramah pasien di Jakarta Selatan.

Pusat unggulan ortopedi yang terletak di lantai satu rumah sakit ini memberikan solusi terpadu untuk pasien dengan masalah ortopedi dan cedera muskuloskeletal. Pusat unggulan yang sedang berkembang tersebut juga semakin disempurnakan dengan kehadiran spesialis ortopedi berpengalaman yang berkomitmen untuk memberikan perawatan medis berkualitas tinggi.

Pusat Ortopedi Mayapada Hospital Jakarta Selatan memperlihatkan pencapaian mengesankan dalam hal pengobatan tulang belakang dengan keber-

hasilan melakukan sejumlah rangkaian operasi tulang belakang rumit yang dipimpin oleh Dr. dr. Luthfi Gatam, Sp.OT(K) pada 11 Juli 2013. Bedah tulang belakang tersebut dilakukan di ruang operasi mutakhir lengkap, didukung dengan fasilitas diagnosis seperti Microscope Pentero dan MRI 1.5 Tesla yang membantu mendapatkan diagnosis yang sangat akurat serta menjalankan operasi dengan lebih tepat dan akurat. “Kami bertekad untuk dapat memenuhi permintaan layanan ortopedi yang semakin meningkat dan kompleks bagi masyarakat Indonesia. Sehingga masyarakat tidak perlu lagi melakukan pengobatan ortopedi di luar negeri” kata Dr. Luthfi.

Kamis, 11 Juli 2013 spesialis ortopedi Mayapada Hospital Jakarta Selatan melakukan operasi dan stabilisasi pada seorang pasien bernama Taufik Hidayat, pria berumur 28 tahun dengan diagnosis *metastatic bone disease* (MBD) pada thoracal 5-6 (T5-6).

MBD merupakan penyebaran sel-sel kanker dari tumor primer ke tulang melalui aliran darah yang mengakibatkan rasa sakit dan fraktur pada tulang serta konsekuensi klinis lainnya.

MBD merupakan sumber morbiditas dan kematian pada pasien dengan kanker payudara, prostat, paru-paru, tiroid, ginjal serta myeloma dan lain sebagainya. “Tujuan dari pembedahan ini adalah untuk meringankan gejala, mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut serta mengembalikan fungsi tulang belakang,” kata Dr. Luthfi.



Mayapa Hospital Jakarta Selatan juga bisa dikatakan sebagai salah satu pusat unggulan ortopedi terkemuka dengan fasilitas modern dan ramah pasien di Jakarta Selatan.

Taufik sangat bersyukur atas keberhasilan operasi saya yang dipimpin Dr. Luthfi itu. "Sekarang saya lebih bersemangat berolahraga untuk menjaga kesehatan. Karena usia saya masih muda, saya ingin bisa segera kembali beraktivitas dengan normal, dan saya optimis," ujar Taufik terkait pemulihan kondisi fisiknya.

Sukses menjalani operasi, pasien dirujuk untuk melakukan fisioterapi pasca operasi guna memulihkan kekuatan, fleksibilitas dan fungsi secara keseluruhan. Setelah menjalani beberapa sesi latihan, terapi tersebut memperlihatkan kemajuan dalam hal mobilitas pasien

serta membantu mempercepat pemulihannya. Kini, pasien sudah mampu berdiri dan berjalan pelan.

Pusat Ortopedi Mayapada Hospital Jakarta Selatan juga menyediakan konsultasi ahli dan beragam pilihan pengobatan yang disesuaikan dengan masing-masing individu untuk beragam jenis kasus ortopedi

dan trauma. Antara lain ortopedi bedah tulang belakang, arthroplasty (prosedur pembedahan untuk mengembalikan fungsi sendi), ortopedi cedera akibat olahraga, ortopedi anak, ortopedi trauma, ortopedi kaki dan pergelangan kaki, ortopedi onkologi muskuloskeletal, ortopedi bedah tangan dan osteoporosis.

Pusat Ortopedi Mayapada Hospital Jakarta Selatan memperlihatkan pencapaian mengesankan dalam hal pengobatan tulang belakang.



# PAKET PERSALINAN



Experience better care

rencanakan  
kehadiran  
**si buah hati**

Paket Persalinan  
**NORMAL**

**Rp. 7.7 jt**

Paket Persalinan  
**SECTIO CAESAREA**

**Rp. 15.5 jt**

#### Persyaratan Umum:

1. Saat mendaftar usia kehamilan minimal 28 minggu.
2. Wajib membawa surat pengantar paket dari dokter spesialis kandungan.
3. Minimal memeriksakan kehamilan satu kali pada usia kehamilan di atas 36 minggu.
4. Uang muka 50% dari harga paket.
5. Paket tidak berlaku jika ada faktor penyulit persalinan.

#### Paket Sudah Termasuk:

- Free Edukasi Pijat Bayi
- Free Konseling Laktasi
- Free Senam Hamil 2 kali (triwulan ketiga)
- Free Cek Pendengaran Bayi (OAE)
- Pemberian Vaksin Polio dan Hepatitis B

- Syarat dan ketentuan berlaku
- Paket berlaku 14 Desember 2015 - 30 Juni 2016
- Info lebih lanjut hubungi **021 2921 7777 ext. 7162**

☎ **29217777**  
📠 **2AB1EBB1**

24hour EMERGENCY  
**2921 5555**

Jl. Lebak Bulus 1, Kav. 29, Jakarta Selatan

Email: [infomhjs@mayapadahospital.com](mailto:infomhjs@mayapadahospital.com) • [www.mayapadahospital.com](http://www.mayapadahospital.com)

 Mayapada Hospital  mayapadahospital  @rsmayapada



# KENALI DAN PAHAMI DIABETES

Diabetes tergolong penyakit mematikan, kalau sudah parah akan menyerang jantung, ginjal dan organ tubuh lainnya. Ada anggapan kalau sering mengkonsumsi obat diabetes akan merusak ginjal. Tapi anggapan itu dibantah oleh dr. Benjamin Sastro, Sp.PD dari Mayapada Hospital Tangerang.

**D**iabet sebenarnya penyakit degeneratif, penyakit yang berlangsung lama, kronis dan berdampak. Lain dengan demam berdarah, typhus, panas karena infeksi diobati sembuh. Kumannya mati selesai. Tapi nanti mungkin kena lagi, sakit lagi.



Menurut dr Benjamin Sastro, Sp.PD, ahli penyakit dalam Mayapada Hospital Tangerang, diabet adalah penyakit progresif. Prinsipnya gampang. Orang yang terkena diabet gula darahnya tinggi. Itu saja. Kenapa dia tinggi? Dalam ilmu medis, keberadaan gula atau zat glukosa dalam darah disebut gula darah. Kadar gula darah yang normal pada tubuh penting bagi kinerja dan kesehatan tubuh. Namun beda cerita jika kadarnya terlalu tinggi atau rendah. Kadar gula darah yang terlalu tinggi atau rendah bisa memberikan dampak buruk baik secara jangka pendek maupun jangka panjang.

Kadar gula darah Anda dikatakan terlalu tinggi jika melebihi angka 200 mg/dL. Kondisi ini terjadi ketika tubuh tidak memiliki cukup insulin, yaitu hormon yang dilepas oleh pankreas. Insulin berfungsi menyebarkan gula dalam darah ke seluruh sel-sel tubuh agar bisa diproses menjadi energi. "Insulin itu seperti kunci saja," kata dr Benjamin.

Kebanyakan kondisi ini dialami oleh penderita diabetes yang tidak bisa menjalani gaya hidup sehat, misalnya terlalu banyak makan, kurang berolahraga, atau lupa mengonsumsi obat diabetes atau insulin.

Logikanya kalau orang sakit gula, insulinnya berkurang. Kenapa insulinnya kurang. Ternyata banyak, makanya diabet itu dibagi sampai 4. Ada tipe, 1,2, 3 dan 4. Penyebabnya banyak.

Diabetes pada kehamilan masuk dalam tipe 4. Ada wanita



Dari sekian banyak penderita diabetes, terbanyak adalah diabet tipe 2. Diabet tipe 2 ini adalah diabet yang didapatkan saat dewasa.

yang tidak diabet, tapi waktu hamil gulanya tinggi (*gestasional diabetes*). Penderita gestasional diabet ini pasti kelak terkena diabet, tinggal waktu saja. Ini perlu penanganan khusus kalau tidak bisa berdampak pada anaknya, lahir dengan berat 5kg!.

Dari sekian banyak penderita diabetes, terbanyak adalah diabet tipe 2. Diabet tipe 2 ini adalah diabet yang didapatkan saat dewasa. Kalau diabet tipe 1 sejak lahir atau kecil, yang sejak dini produksi insulinnya tidak bagus. Mungkin ada gangguan di pankreas karena bawaan lahir. Mungkin waktu ibunya hamil kurang gizi. Sehingga

pembentukan pankreasnya tidak bagus, akibatnya dia terkena diabet tipe 1. Menurut dr Benjamin, tapi ini jarang terjadi.

Sebanyak 95% orang dewasa terkena diabet tipe 2, karena pola hidup, terutama obesitas, sindrom metabolik. Tipe ini ujung-ujungnya gangguan pankreas, fungsi pankreasnya menurun pelan-pelan, progresif.

Diabet ini makin lama makin banyak penderitanya. Ini membuat khawatir banyak orang dan ilmuwan termasuk WHO. Karena di dunia ini penambahannya luar biasa. Diperkirakan mencapai puncaknya pada 2025-2030. Indonesia mungkin di urutan 7-8. Tetapi di tahun 2025

mungkin naik di peringkat 6. Untuk Indonesia, tiap daerah berbeda-beda, kita kurang data yang valid. Tahun 90-an di Manado dan Minahasa, sudah tinggi prevalensi diabetnya. Beberapa waktu lalu sudah mencapai lebih dari 7%. Padahal di Jakarta saja waktu itu baru 4-5%. Secara nasional mungkin sekitar 6%. Jadi dari 100 orang yang diabet 6 orang, makin lama makin banyak penderita diabet.

### Sulit dihindari

Diabet memang sulit dihindari, tapi yang penting menurut dr Benjamin adalah mengolah diabet. Beri pemahaman yang betul terhadap si pasien, keberhasilan utama di Indonesia adalah edukasi. Si pasien

mesti tahu dampak dari diabet. Umumnya, pasien ketika datang sudah loyo, gula darahnya tinggi sekali, berat badannya turun terus. Atau dia berobat asal-asal, kadang berobat kadang minum obat kadang tidak. Sebenarnya tujuan berobat, hanya menormalkan gula. Sebab kalau tidak normal akan memberi dampak. Gula yang tinggi itu sama dengan racun, mengikuti sirkulasi darah sehingga menyerang semua organ.

Dengan tingginya gula darah maka pembuluh darah akan rusak, akan mampet seluruh tubuh. Kita bisa menggolongkan ada pembuluh darah kecil, misalnya mata dan ginjal. Kalau pembuluh darah kecil mampet maka fungsi ginjal dan mata

akan menurun. Kalau terus menurun dari *demand*-nya akan gagal ginjal, mata pun bisa buta.

Kalau menyerang pembuluh darah besar. Dalam diabet ada istilah mikro faskuler ada makro maskuler. Makro maskuler adalah pembuluh darah besar. Yang sering menjadi masalah dari mampetnya pembuluh darah besar, adalah jantung dan otak. Kalau ke jantung, serangan jantung, kalau ke otak bisa stroke.

Dr Benjamin mengistilahkan diabet ini selalu paketan, misalnya dengan darah tinggi. Itu ada hubungannya kalau pembuluh darahnya kaku, karena dia mampet, otomatis tekanan darah akan naik. Nah tekanan darah yang naik itu juga meru-

## BENARKAH MERUSAK GINJAL?

**A**da satu pertanyaan yang sering dilontarkan orang dan diyakini kebenarannya, yaitu jika kerap mengkonsumsi obat gula, maka salah satu fungsi tubuh (ginjal) akan rusak. Menurut dr Benjamin, setiap obat mempunyai

efek samping. Kalau kita bicara soal efek samping, mungkin ada orang yang minum salah satu obat gula lalu mual. Bisa saja, setiap orang tidak sama.

Soal ginjal rusak, orang harusnya berpikir positif saja. Sekarang abad ke-20 mana mungkin seorang diabet dikasih obat mahal segepok hasilnya lebih jelek. "Kalau kita tahu minum obat gula menyebabkan ginjal kita rusak makanya

diobati supaya menghambat. Sebanyak apapun obat diberikan pasti hasilnya untuk lebih baik, bukan lebih buruk. Kalau lebih buruk buat apa diobati. Biarin saja," tegasnya.

Biasanya masyarakat yang terkena gula, datang

gagal ginjal, obat yang ia salahkan. Harus diingat obat-obatan yang dipakai dalam waktu lama seperti diabetes, hipertensi, atau pengencer darah, sudah diset aman untuk ginjal.

Dijelaskannya dua buah ginjal yang ada

### Obat adalah langkah terakhir. Sebelum itu atur pola hidup dan pola makan

ke dokter sudah dalam kondisi sedemikian, dengan segala macam dampak. Atau sudah

dalam tubuh manusia berkolaborasi menjadi satu, untuk mengolah sampah-sampah di

sak pembuluh darah. Komplikasinya lebih banyak lagi.

Penyakit gula tidak bisa diobati. Yang kita lakukan paling mungkin supaya dampak komplikasi yang tidak diinginkan, kecil atau rendah. Itulah yang orang jalani untuk penanganan diabet. Sering masyarakat terkena diabet berpikir yang penting makan obat, padahal bukan itu pemecahannya. Ada urutan penanganan. Makanya ia mesti mengetahui bagaimana riwayat diabetnya.

Sebetulnya, menurut dr Benjamin pengobatan bagi penderita diabet adalah mengatur makan. Pertama pola makannya harus diatur, kedua harus rutin olah raga. Karena aktivitas itu selain membakar energi, juga memperbaiki fungsi dari insulinnya. Itu menurunkan kadar

gula. Ketiga obat-obatan, atau menggunakan insulin untuk membantu menurunkan gula darah. Itu yang penting.

Mungkin sekarang ada berbagai baru diabet. Salah satunya, pemeriksaan HB1C. Pemeriksaan itu bagaimana gula darah kita dalam 3 bulan terakhir. Kita bisa mem-*follow up* itu apakah gula darah kita terkontrol baik atau tidak.

Sekarang bisa ada pemeriksaan saya akan diabet atau tidak. Dengan pemeriksaan darah saja bisa. Kira-kira saat sekarang fungsi pankreas saya tinggal berapa persen. Sudah bisa sekarang. Sekarang bisa diperiksa insulin saya kok sedikit.

Kalau pasien tidak tahu sudah berada dalam tahap mana, sulit kalau dia mau minum obat begitu saja. Meski rutin sebab dia tidak merasa

apa-apa. Tapi tahu-tahu stroke atau terkena serangan jantung. Karena orang yang gulanya tinggi bukan meninggal karena gulanya tinggi. Sekitar 60% mungkin jantung. 15-20% mungkin stroke, gagal ginjal dan lain-lain.

“Karena diabet tidak bisa disembuhkan, jadikanlah dia teman sehingga tidak memberikan dampak buruk. Apakah kalau terkontrol baik, ada jaminan tidak terkena komplikasi? Tidak ada jaminan. Banyak juga faktor lain yang tidak menimbulkan komplikasi, tetapi paling tidak kita sudah teruji memperkecil jauh kemungkinan-kemungkinan komplikasi itu. Itu saja,” tambahnya.

Obat-obat diabet baru yang muncul belakangan ini, dengan segala macam merek, prinsipnya adalah menurunkan gula.

dalam tubuh. Tuhan mungkin sudah memberi ginjal dengan cadangan 200%. Pengobatan pasien gula memerlukan biaya yang relatif cukup besar, tidak semua orang sanggup. Sekian juta setiap bulan untuk 5-6 macam obat meski itu obat generik. BPJS belum bisa diharap.

Agar tidak terkena gula, ada berbagai faktor risiko yang bisa dihindari, kecuali

faktor turunan, yaitu mengatur pola hidup. Jangan terlalu gemuk. Orang gemuk dengan orang kurus perbandingannya 8:1. Perokok dan usia tua, rentan terkena gula. Juga pola makan, pola makan berhubungan dengan kegemukan. Semua itu kait-mengait. Hindari mengkonsumsi obat, obat adalah langkah terakhir. Sebelum itu atur pola hidup dan pola makan.\*\*\*



# AIR PUTIH JADI TEMAN ATAU LAWAN



Diakui banyak orang minum air putih punya banyak manfaat positif bagi tubuh. Tapi kalau mengkonsumsinya terlalu banyak, ternyata dampaknya sangat membahayakan.

**T**idak dipungkiri lagi, mengkonsumsi air bermanfaat baik untuk tubuh. Rajin mengonsumsi air putih maka racun di tubuh dapat dinetralisir dan dikeluarkan melalui air seni.

Namun demikian, bukan berarti Anda harus mengkonsumsinya dalam jumlah yang amat banyak. Sama halnya saat Anda mengonsumsi obat, jika dikonsumsi sesuai dosis maka akan berefek menyembuhkan, sebaliknya jika dikonsumsi melebihi dosis, maka berefek negatif.

Begitupun saat mengonsumsi air, terlalu banyak minum air justru malah akan memberikan efek tidak baik untuk tubuh seperti merusak ginjal, bahkan dampak paling fatal seperti kematianpun bukan tidak mungkin dapat terjadi apabila kita minum terlalu banyak air pada satu waktu tertentu.

Selain bermanfaat bagi kesehatan tubuh kita, ternyata air putih pun memiliki sisi negatif apabila di konsumsi dalam jumlah banyak atau melebihi aturan yang disarankan. Terlalu banyak minum air putih akan menimbulkan beberapa masalah. Ada 3 hal pokok yang dapat terjadi pada tubuh kita saat minum air putih berlebihan,:

Pertama, jumlah cairan yang terlalu banyak masuk ke dalam tubuh akan meningkatkan kinerja ginjal. Ginjal berfungsi untuk menyaring setiap cairan yang

masuk ke dalam tubuh. Mekanisme yang dilakukan ginjal tidak sama dengan pipa air dimana semakin banyak air yang masuk maka akan semakin membersihkan pipa tersebut. Sebaliknya, beban yang diterima oleh ginjal akan lebih besar dengan semakin meningkatnya air yang harus disaring melalui glomerulus. Bahkan, jika terlalu banyak menyaring air yang sebenarnya tidak diperlukan oleh tubuh, glomerulus akan rusak.

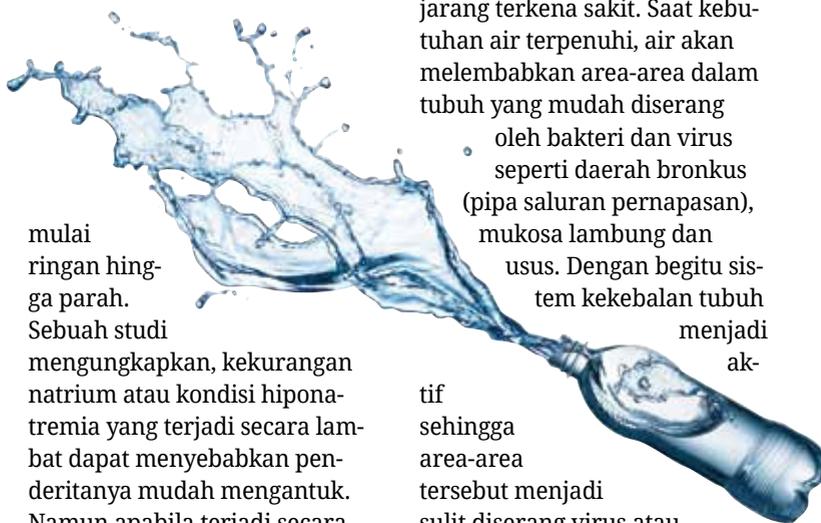
Kedua, mengonsumsi air putih dengan berlebihan akan meningkatkan jumlah volume darah. Ini akan berimbas pada sistem pembuluh darah yang akan tertutup, sehingga membuat kinerja jantung beserta pembuluh darah akan meningkat bersamaan dengan meningkatnya tekanan pada sistem pembuluh darah yang tertutup itu.

Ketiga, mengonsumsi air putih berlebih dapat menyebabkan hipotemia.

Hiponatremia merupakan suatu kondisi yang terjadi dimana darah pada tubuh kekurangan kadar natrium (kadar garam) yang terbilang abnormal. Natrium adalah elektrolit yang membantu mengatur jumlah kadar air di dalam dan di sekitar sel-sel tubuh. Saat kita terlalu banyak minum air putih dapat menyebabkan natrium dalam tubuh menjadi encer. Ketika kondisi seperti ini terjadi, kadar cairan dalam tubuh akan meningkat dan sel-sel dapat mengalami pembengkakan. Sel-sel yang membengkak tersebut memang tidak akan mengalami kesulitan untuk mengembang akibat air yang diterimanya,

karena sel-sel masih memiliki ruang disekitar sel-sel tersebut. Hanya saja, sel tersebut berbeda dengan sel yang ada diotak.

Sel-sel diotak terkurung dalam tulang tengkorak kepala yang begitu keras dan tidak memiliki ruang cukup untuk mengembangkan diri seperti halnya sel dibagian tubuh lainnya. Sehingga Pembengkakan inilah yang dapat menimbulkan banyak masalah kesehatan, dari



mulai ringan hingga parah.

Sebuah studi mengungkapkan, kekurangan natrium atau kondisi hiponatremia yang terjadi secara lambat dapat menyebabkan penderitanya mudah mengantuk. Namun apabila terjadi secara cepat, kekurangan natrium ini bisa berakibat pada kematian.

Dari deskripsi tersebut, tentu melahirkan pertanyaan, sebenarnya berapa banyak air putih yang dibutuhkan tubuh?

Menurut Pakar enzim yang juga guru besar kedokteran di Albert Einstein College of Medicine AS, Profesor Hiromi Shinya MD, cara ideal untuk mencukupi kebutuhan air untuk tubuh adalah:

- 1-3 gelas saat bangun tidur pada pagi hari
- 2-3 gelas, 1 jam sebelum makan siang
- 2-3 gelas, 1 jam sebelum makan malam.

Ternyata kebutuhan minum tiap orang berbeda. Untuk orang dewasa, biasanya untuk minum air 6-8 gelas per hari (1,5-2 liter). Jika cuaca sangat panas, maka orang akan membutuhkan minum yang lebih banyak. Sebaliknya orang yang mengalami sistem pencernaan lemah dapat mengalami diare jika minum terlalu banyak.

Jika kebutuhan air terpenuhi dengan baik maka Anda akan jarang terkena sakit. Saat kebutuhan air terpenuhi, air akan melembabkan area-area dalam tubuh yang mudah diserang

oleh bakteri dan virus seperti daerah bronkus (pipa saluran pernapasan), mukosa lambung dan

usus. Dengan begitu sistem kekebalan tubuh

menjadi aktif

sehingga area-area tersebut menjadi sulit diserang virus atau bakteri.

Sebaliknya, jika air yang dikonsumsi kurang, membran mukus pada bronkus akan mengalami dehidrasi dan mengering, dimana dahak dan lendir diproduksi dalam bronkus. Jika tidak ada air yang cukup maka dahak dan lendir akan menempel pada bronkus yang kemudian menjadi tempat berkembangbiaknya virus dan bakteri.

Jadi agar tubuh semakin sehat, mulai saat ini terapkan aturan mengonsumsi air putih yang benar, dengan tidak terlalu banyak dan tidak terlalu sedikit mengkonsumsinya.\*\*\*

# AJAIBNYA BERPELUKAN

Berpelukan, terutama dengan anak mungkin sering Anda lakukan. Tapi mengertikah Anda kalau berpelukan ternyata punya beragam manfaat.



**C**apek dan lelah seketika sirna tatkala tiba di rumah buah hati yang ceria sudah menanti.

Dari balik pintu tawanya sudah terdengar, tatkala anak mengetahui ayah atau ibu tiba di rumah. Mereka berlari begitu semangatnya untuk kemudian berusaha memeluk ayah atau ibunya. Bagi orangtua pelukan itu rasanya tiada tara, tidak bisa dibandingkan dengan apapun, selain kata kebahagiaan.

Sekalipun berpelukan, terutama dengan anak ampu melahirkan kebahagiaan yang tiada tara, ternyata belum tentu semua mengetahui manfaat dari sebuah pelukan.

Pelukan memang memiliki manfaat yang tidak sedikit untuk orang dewasa dan terutama bagi anak-anak. Sebagian besar anak membutuhkan tanda dari orantuanya bahwa mereka mencintainya. anak jauh lebih membutuhkan kontak fisik dengan orang tua. Dan salah satu cara yang paling baik adalah pelukan. Gary Chapman & Ross Campbell, M.D dalam buku mereka *"The Five Love Languages of Children"* menjelaskan Pelukan dan ciuman merupakan cara paling umum untuk menyampaikan sentuhan fisik kepada mereka. Dan yang pasti, pelukan tak memerlukan biaya, sepeser pun. Pelukan merupakan wujud cinta dan sayang yang tidak sulit dilakukan. Pelukan juga merupakan bentuk perhatian orang tua kepada anak.

Melly Puspita Sari, Psi, M, NLPm Psychologist, master trainer NLP dan penulis buku *'The Miracle of Hug'* mengatakan berpelukan bersama anak sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. "Manfaat Pelukan Saat berpelukan tubuh kita memproduksi hormon oksitoksin, yang diproduksi sebagai respon atas *physical touch*. Hormon ini sangat baik untuk kesehatan karena dapat menjauhkan tubuh dari penyakit.

Sejatinya, pelukan mempunyai manfaat bagi kesehatan psikologis dan fisik, karena saat berpelukan tubuh memproduksi hormon oksitoksin yang baik bagi kesehatan. Maka salah satu hal baik yang timbul sebagai efek dari terproduk-sinya hormon tersebut adalah terjadinya reaksi fisik dimana tubuh mengeluarkan zat kimia alami yang menyehatkan tubuh. Hal ini akan berdampak pada terminimalisirnya resiko serangan jantung, mengurangi stres, perlawanan terhadap rasa capek, infeksi, bahkan penyembuhan depresi.



Pelukan mempunyai manfaat bagi kesehatan psikologis dan fisik, karena saat berpelukan tubuh memproduksi hormon oksitoksin yang baik bagi kesehatan.

Bahkan kontak fisik yang intensif melalui pelukan pada bayi diyakini dapat meningkatkan berat badan bayi terutama bayi yang lahir dengan berat badan lahir rendah. Dalam dunia medis, inilah yang disebut dengan metode *Kangaroo Care* 2. Meningkatkan Sistem Imun Ternyata tingkat imunitas tubuh seseorang dipengaruhi oleh kondisi emosional mereka

sendiri. Tekanan pada tubuh sewaktu berpelukan mampu mengaktifkan *solar plexus* chakra dalam tubuh sehingga menstimulasi kelenjar timus yang dapat menyeimbangkan produksi sel darah putih (leukosit).

Jadi mulai sekarang jangan pernah absen untuk memeluk anak-anak Anda yang lucu dan menggemaskan itu\*\*\*\*

Real Time Elastografi (RTE)

# PROSES CEPAT DAN TIDAK NYERI

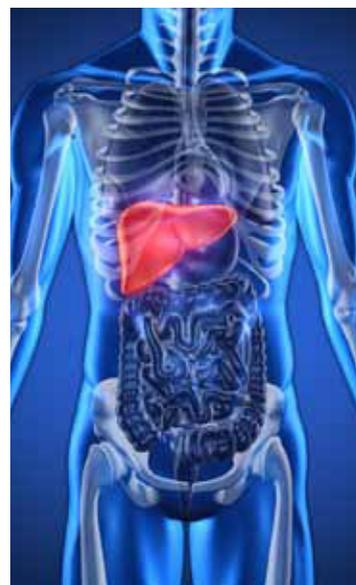
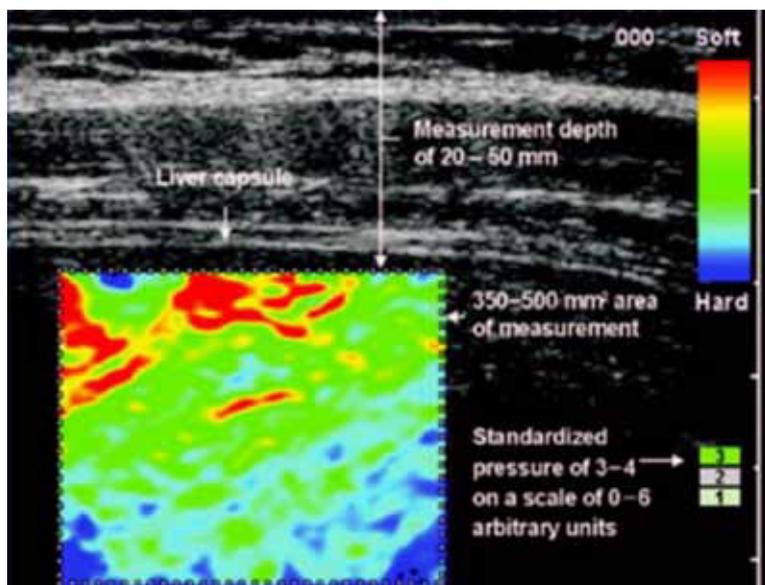


Real time elastografi (RTE) sebuah langkah yang dipakai untuk menggantikan peran biopsi hati. Fungsinya memberikan kenyamanan bagi pasien dan memberikan kemudahan bagi dokter untuk menganalisa. Alat canggih dan moderan ini juga menemani tim dokter Mayapada Hospital dari unit Gastrohepatology Center dalam melakukan pelayanan medis.

**S**emua organ tubuh manusia memiliki peran yang sangat penting dan berarti bagi kelangsungan hidup manusia itu sendiri.

Satu di antara peran penting tersebut terdapat pada organ hati. Hati memiliki fungsi sebagai pengolah protein yang dibutuhkan untuk pembekuan darah dan menyimpan vitamin, zat besi dan glikogen.

Seiring berjalannya waktu dan pola gaya hidup yang berkembang dewasa ini, sering menimbulkan beragam macam penyakit, termasuk satu di antaranya penyakit hati.



Disamping itu, hati juga berfungsi sebagai pusat metabolisme tubuh yaitu mengolah gula, protein, dan lemak untuk menghasilkan energi, serta berfungsi membuang hasil proses yang tidak terpakai dan menyaring (detoksifikasi) zat beracun dalam darah.

Banyaknya tugas organ hati menjadikan organ ini sebagai salah satu organ penting dalam anatomi tubuh manusia. Untuk itulah, pantas kiranya jika setiap manusia memperhatikan

kesehatan hati dan menjaganya supaya tetap berfungsi normal.

Namun seiring berjalannya waktu dan pola gaya hidup yang berkembang dewasa ini, sering menimbulkan beragam macam penyakit, termasuk satu di antaranya penyakit hati. Penyakit hati memiliki klasifikasi tersendiri, tapi yang dikenal kronis di antaranya, hepatitis virus B, hepatitis virus C, penyakit hati autoimun, dan berbagai macam lainnya. Intinya, kesemua penyakit ini berpotensi menyebab-

kan hati mengalami pengerasan atau istilahnya di dunia kedokteran fibrosis.

Perkiraan mengenai tingkatan fibrosis atau pengerasan hati bisa di peroleh dengan berbagai cara. “Teknik standar baku emas saat ini adalah dengan biopsi hati. Sayangnya prosedur biopsi hati ini berisiko dan kurang nyaman untuk pasien,” ujar dr. Ruswhandi, SpPD-KGEh dari Mayapada Hospital Jakarta Selatan.

Lantaran situasi yang tidak

nyaman tadi, akhirnya dicarilah berbagai upaya atau cara yang dirasakan non invasif (tindakan medis yang tidak membutuhkan tubuh dimasuki sesuatu) dan nyaman untuk menggantikan ini. “*Real Time Elastografi (RTE)*” adalah suatu cara yang dipakai untuk menggantikan biopsi hati ini,” sergah dr. Ruswhandi.

Menurutnya, RTE mampu memprediksi derajat pengerasan yang terjadi pada hati, serta sekaligus mengevaluasi kemungkinan adanya benjolan atau tumor hati. RTE adalah teknik *imaging* yang mendeteksi pengerasan jaringan hati menggunakan teknik seperti ultrasonografi. Meskipun banyak macam merek alat penelitian yang menggunakan teknik ini, tetapi sampai saat ini yang tersedia di lapangan secara komersial adalah produk Hitachi.

Mayapada Hospital Jakarta Selatan juga mengembangkan RTE ini dalam melengkapi pelayanan kesehatannya. Kehadiran RTE di Mayapada Hospital merupakan fasilitas penunjang dan bukti komitmennya untuk memberikan layanan kesehatan terbaik dengan standar internasional.

Selain itu RTE juga merupakan bagian dari unit *Gastrohepatology Center*, yang merupakan satu dari 11 layanan *center of excellence* yang dikembangkan Mayapada Hospital dalam bentuk *one stop service*, baik itu konsultasi, observasi dan tindakan medis. Ditangani secara menyeluruh tanpa harus berpindah-pindah tempat.

Tim dokter yang berada di



balik unit *Gastrohepatology Center* adalah Prof. dr. Abdul Aziz Rani, SpPD-KGEH, dr. Deskian Kostermans, SpPD-KGEH, dr. Achmad Fauzi, SpPD-KGEH dan dr. Ruswhandi, SpPD-KGEH.

Ditambahkan dr. Ruswhandi, prinsip penggunaan RTE begitu sederhana. Cukup meletakkan probe USG pada lokasi hati yang akan diperiksa, kemudian sebuah gambar peta hati ber-

warna akan dimunculkan pada layar USG. “Gambar ini berwarna bervariasi sesuai dengan derajat pengerasan hati. Jadi dari gambar yang muncul akan dapat di evaluasi lokasi dari hati yang mengeras beserta derajat pengerasannya,” tambah dr. Ruswhandi.

Diakuinya, banyak keuntungan yang bakal diperoleh ketika menggunakan alat ini, di antaranya; prosesnya cepat,



Prof. dr. Abdul Aziz Rani, SpPD-KGEH



Kelebihan RTE, prosesnya cepat, tidak nyeri dan dengan teknik yang standar dapat direproduksi ulang. Selain itu, alat ini juga dapat digunakan bagi pasien ascites.

tidak nyeri dan dengan teknik yang standar dapat direproduksi ulang. Selain itu, alat ini juga dapat digunakan bagi pasien *ascites* (ada cairan dalam perut). Keuntungan lainnya, melalui RTE pengukuran dapat dilihat

secara kasat mata (visual) dan hasil pemeriksaannya dapat segera diketahui.

RTE juga terintegrasi dengan USG konvensional secara kombinasi, sehingga memungkinkan dalam satu pemeriksaan menilai

derajat pengerasan hati, melihat tumor, serta sekaligus melihat gambaran morfologi hati secara keseluruhan seperti melihat tanda tanda sirosis, hipertensi portal dan melihat kalau-kalau ada lesi fokal.

dr. Hendra Nurjadin Sp.PD.KGEH

## AWAS KANKER SALURAN EMPEDU

Anda gemar mengonsumsi makanan atau minuman panas? Hati-hatilah salah-salah bisa terkena kanker saluran empedu. Tanda-tanda seseorang punya masalah dalam saluran batu empedu, biasanya mata dan pipisnya kuning. Kalau terjadi infeksi akan demam, berat badan terus menurun.

**A**da bahaya mengintai di balik makanan dan minuman panas, misalnya bubur dan kopi. Sebab makanan dan minuman panas itu bisa menyebabkan terjadinya iritasi.

Hindari juga alkohol, ikan asin dan terasi yang kita tidak tahu proses fermentasinya sehingga menimbulkan zat nitrosamine.

Semua itu jika dikonsumsi berlebihan bisa menyebabkan kanker pada saluran empedu. Kanker disini ada juga disebabkan oleh faktor genetik. Faktor ini tidak bisa dihilangkan, namun yang sepanjang faktor makanan dan pola hidup, tentu bisa dihindari.

Dokter Hendra Nurjadin Sp PD KGEH, spesialis penyakit dalam dan konsultan gastro

enterohepatologi atau saluran cerna dan hati, baru selesai studi di Thailand selama 6 bulan mempelajari penanganan batu empedu atau kanker di saluran usus cerna.

Apa yang dipelajari oleh dr Hendra di Bangkok-Thailand selama 6 bulan, sebenarnya sudah diterapkan di RSCM sebagai pendidikan lanjutan untuk endoskopi, sejak tahun 2015. Tapi untuk advance technique endoskopik kebanyakan dipelajari di Thailand, Vietnam, India, dan Eropa.

Yang menarik di Indonesia, menurutnya banyak pasien karena tidak ada keluhan, menolak dilakukan *screening*. Padahal kita tahu bahwa usus besar untuk usia di atas 50 tahun meski tidak ada keluhan apapun harus dilakukan *screening*. Umumnya pasien yang datang sudah stadium 3 atau 4, terlambat. Untuk deteksi dini banyak alat bisa dipakai. Endoskopi dengan sistem zoom atau pembesaran.

Di Jepang di usia 40 tahun sudah dilakukan *screening*, karena mereka punya data



yang kuat. Ia banyak bertemu dengan orang Jepang, angka kejadian kanker *advance* menurun setelah mereka melaksanakan program EGC. Itu dilakukan beberapa tahun lalu, dan angkanya menurun drastis. Karena banyak sekali ditemukan pasien mengidap kanker stadium awal.

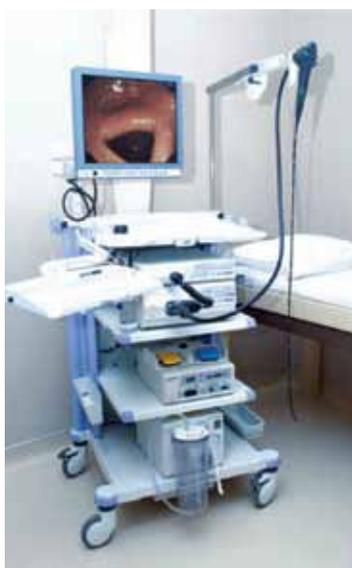
Tindakan endoskopi adalah tindakan yang cukup aman, dibandingkan dengan yang lain. Selama tindakan itu dilakukan hati-hati pasti aman, meski kemungkinan komplikasi tetap ada. “Kalau endoskopi seperti kita menyetir di gang sempit, kalau sembarangan akan *nye-rempet* kiri-kanan. Kira-kira begitulah endoskopi. Tapi kita *kan* tidak ceroboh, karena endoskopi bisa melihat kiri kanan atas bawah, belok-belok,” tambah dr Hendra. Ketika di endoskopi, pasien biasa merasa kembung karena yang kita masukan angin, karena dokter ingin menggembungkan salurannya sehingga bisa melihat dengan jelas barangkali ada yang tesembunyi di balik lipatan usus.

Jadi deteksi awal sangat penting. Kasus kanker usus pada wanita umumnya sudah menurun lantaran mereka dipabsmir setiap tahun pasca melahirkan. Ini juga menolong. Kanker payudara pun mulai konsern dengan melakukan mamographi.

Umumnya, pemeriksaan penanda tumor harus dilakukan berdasarkan rekomendasi dokter dan hasilnya dianalisa bersama dengan riwayat kesehatan pasien, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan laboratorium lainnya. Hal ini dikare-

nakan, pemeriksaan penanda tumor memiliki keterbatasan-keterbatasan tertentu sehingga tidak bisa digunakan sebagai satu-satunya penentu diagnosis kanker pada pasien.

Untuk kanker pankreas, kanker kandung empedu, kanker saluran empedu, dan kanker lambung menggunakan CA19-9. Tapi itu mahal, dan tidak semua orang yang negatif tumor markernya, berarti tidak punya tumor. Karena tidak semua tumor mengeluarkan tumor marker. Jadi sebaiknya ada endoskopi, seperti itu petunjuknya. Jadi tumor marker tidak kita gunakan untuk *screening*.



Mayapada Hospital Jakarta Selatan sudah memiliki alat endoskopi cukup baru, dan mampu melaksanakan tindakan *advance*. Untuk pencegahan? Problem kanker menurut dr Hendra pertama genetik. Kedua pola hidup, ketika pola makan. Kanker di pankreas salah satu-

nya karena rokok. Rokok harus dihindari. Kemudian hindari makan-minum terlalu panas, sebab menyebabkan iritasi. Iritasi yang berkepanjangan berakibat pada perubahan sel-sel.

Jumlah penderita kanker saluran empedu di Indonesia masih simpang siur, belum bagus pendataannya. Mungkin cukup banyak. Kanker saluran empedu sulit diobati jika sudah tahap lanjut, kalau tahap awal bisa dioperasi bersih.

Ada tanda-tanda seseorang punya masalah dalam saluran batu empedu. Biasanya mata dan pipisnya kuning. Kalau terjadi infeksi akan demam, berat badan terus menurun. Kemungkinan ada sesuatu yang menyempit di saluran empedu. Setelah diperiksa ternyata kanker tapi sudah stadium tinggi.

Bidang kedokteran terus mengalami kemajuan pesat, termasuk penyakit dalam khususnya penanganan batu empedu atau kanker di saluran usus cerna. Di bidang ilmu endoskopi untuk lebih ke arah intervensi, yaitu pertama melakukan ERCP (*Endoscopic Retrograde Cholangiopancreatography*) yaitu teknik yang menggabungkan penggunaan endoskopi dan fluoroskopi untuk mendiagnosa dan mengobati masalah tertentu dari bilier atau sistem duktus pankreas. Tujuannya untuk mengevaluasi di dalam saluran empedu. Karena kecil, dokter harus melakukan tindakan endoskopi. Jika batu bisa dikeluarkan, maka tumor bisa dibiopsi, yang tidak mungkin dioperasi karena alasan kondisi si pasien.\*\*\*

Berbicara mengenai diabet bagai tak habisnya. Penyakit ini seperti momok. Padahal menurut dr Toeti Febrawati DCN Mkes, Kepala Departemen Nutrisi Mayapada Hospital Tangerang, mudah saja mengatasinya.

**M**enurutnya, penderita diabet harus memperhatikan 3J. Apa itu? Pertama jam makan. Makan harus di jam-jam yang sudah ditentukan. Kenapa? Kalau seseorang makan bukan di jam yang sudah ditentukan, maka gula darahnya akan naik-turun. Fluktuasi gula darah cepat sekali, maka mudah sekali untuk komplikasi.

Kedua, jumlah. Tiap orang beda. Tergantung tinggi badan berat badan dan aktivitasnya. Ketiga jenisnya. Ada jenis makanan tertentu yang sebaiknya dihindarkan. Antara lain yang karbohidrat murni, yaitu



dr Toeti Febrawati DCN Mkes

## ATASI DIABET DENGAN 3J

gula, gula pasir, pokoknya yang mengandung gula. Kemudian karbohidrat sederhana yang mudah dicerna, misal nasi. Aman kentang rebus bukan kentang goreng.

Penyebab diabetes nomor satu karena keturunan. Kalau ada di keluarga kita yang kena diabetes, hati-hati salah satu keturunan akan kena. Nomor dua, faktor makan. Si penderita mau atau tidak harus menjaga pola makannya. Nomor tiga, faktor usia, meski ini tidak ada faktor turunan, tapi bisa saja orang terkena gula. "Usia di atas 50 masih oke, tapi di atas 60 karena banyak organ tubuh tidak lagi menunjang maka mudah sekali orang seseorang terkena gula," ujar anggota Pajero Sport Club ini.

Parahnya menurut dr Febra, berdasarkan penelitian seseorang makin tua makin banyak makannya. Hanya sedikit orang yang makin tua makannya makin sedikit. Karena apa, karena uang sudah cukup, pekerjaan berkurang, anak-anak sudah dewasa dan berkeluarga, sudah pensiun pergi-pergi juga tidak, santai jadi banyak makan. Nah naiklah sang gula dengan cepat. Lihat saja orang yang di atas



usia 50 tahun atau 60 pasti gemuk, karena metabolisme.

Gula tak hanya berhubungan yang manis-manis, memang gula menjadi pemicu juga kalau sudah tua. Semua makanan akan berubah menjadi kalori, kalau tak digunakan maka kalori itu berubah lagi menjadi lemak. Kalau menumpuk terus menyebabkan gemuk. Nah, jika insulin mulai berkurang karena

Waktu makan juga menentukan. Pagi dan siang adalah waktunya makan. Malam seharusnya kita tidak makan. Jadi gula darah rendah di pagi hari, siang tinggi, sore turun lagi.

faktor usia, kecepatan metabolismenya menurun, sedangkan makanan yang masuk masih banyak, maka yang masuk



itu hanya beredar saja dalam darah tidak masuk dalam sel-sel tubuh kita. Begitu diperiksa gula darahnya naik.

Kalau usia 30-40 sudah terkena gula, pertama kali harus dicek dulu faktor keturunannya. Mungkin orang tuanya tidak ada gula, tapi kakenya ada. Bisa saja terjadi. Jadi, kalau diabetes muda di bawah 40 pasti karena faktor turunan atau bisa juga

salah satu organ tubuhnya tidak bagus. Ditambah lagi faktor makanan dan kurang olah raga.

Sarapan tidak ada korelasinya dengan diabetes. Mungkin orang yang tidak sarapan, glukosanya turun. Tapi begitu makan siang jam 12 makan sebanyak-banyaknya. Naiklah gula darahnya drastis. Kalau ini dilakukan terus-menerus bisa saja terjadi kerusakan sistem dalam tubuhnya yang menyebabkan diabetes.

Ia menyarankan setelah bangun tidur, minum air putih terus olah raga, setelah itu makan. Kalau bicara diet menurut dr Febra, tidak bisa disamaratakan.

### **Harus personal diet.**

Meski beda-beda, tapi yang pasti aman yang masuk harus sesuai dengan kebutuhan, ini berlaku bagi siapa saja. Harus seimbang yang masuk dan yang keluar. Kalau tidak terjadi ketidakseimbangan metabolisme.

Doktr Febra sedang membuktikan di Indonesia apakah di usia 50 tahun metabolisme seseorang menurun? Kemudian dengan makanan yang sama jumlahnya seperti sebelumnya tanpa olah raga, perbandingan percepatan naiknya berat badan dibandingkan dengan ditambah olah raga diban-

dingkan lagi dengan mengurangi makan dan olah raga, itu seberapa? "Saya sedang lihat di tubuh saya sendiri," tambahnya.

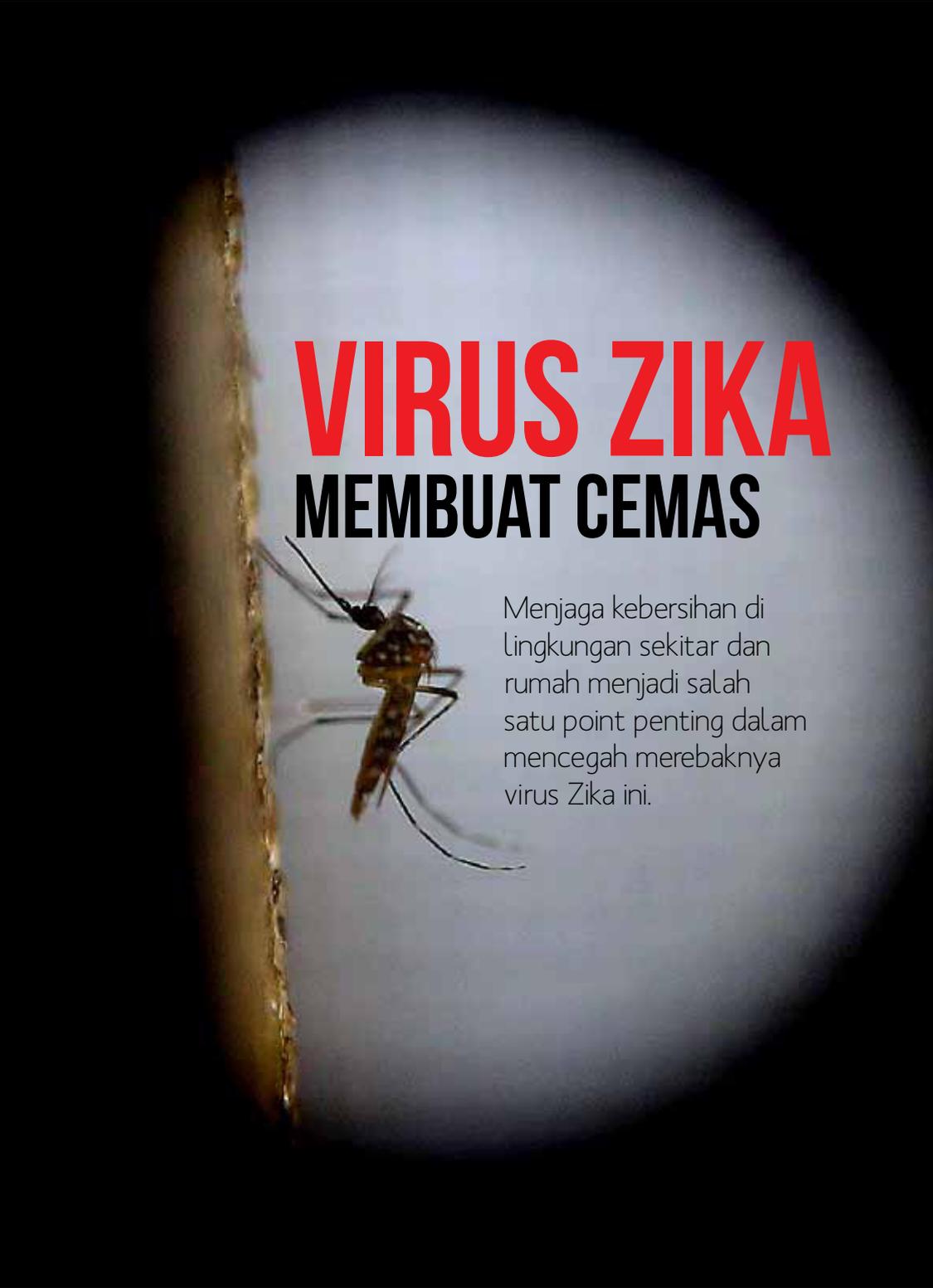
Ternyata makanan yang sama tanpa olah raga itu cepat sekali menaikkan berat badan. Satu bulan bisa 2-3 kg naiknya. Tapi makanan yang sama ditambah olah raga, maka berat badannya bisa dijaga. Kalau tadinya 52kg bisa 52kg terus. Tapi kalau kita kurangi sedikit makannya namun dengan olah raga dan bekerja biasa maka berat badan akan turun.

Diingat waktu makan juga menentukan. Pagi dan siang adalah waktunya makan. Malam seharusnya kita tidak makan. Jadi gula darah rendah di pagi hari, siang tinggi, sore turun lagi. Puncaknya ada di siang hari. Makan harus, tidak boleh tanpa makan. Dianjurkan jangan yang manis-manis, jangan berkarbohidrat, makan saja lauknya dan sayur.

Menurut dr Febra, tiga jam setelah makan jangan tidur. Karena perubahan dari makan sampai menjadi lemak sekitar 3 jam. Kalau glukosa langsung berubah. Makanya habis makan harus gerak-gerak.

Personal diet juga harus memperhatikan 3J, tergantung mau sarapan jam berapa. Sarapan tidak harus nasi, yang penting komplet, ada karbohidrat, protein, vitamin mineralnya. Kalau mau biskuit, cukup tiga lembar, ditambah protein telur dan vitamin mineralnya jus cukup sudah. "Orang banyak keliru, kalau sarapan harus nasi. Biskuit, telur, jus malah dijadikan cemilan...hahaha." \*\*\*

# VIRUS ZIKA MEMBUAT CEMAS



Menjaga kebersihan di lingkungan sekitar dan rumah menjadi salah satu point penting dalam mencegah merebaknya virus Zika ini.



**T**iba-tiba Virus Zika menjadi kesohor. Beragam perbincangan di sejumlah tempat mayoritas membahas penyebaran virus yang saat ini tengah menyelimuti wilayah Amerika Latin, terutama Brazil dan Kolumbia ini. Bahkan, kabarnya virus tersebut sudah menyebar ke benua Asia dan Eropa.

Di sejumlah pemberitaan tanah air, sempat tersiar info ada wisatawan asing asal Amerika terjangkit virus ini saat sedang berlibur di Jakarta. Apakah ini pertanda kalau penyakit itu memang sudah menjalar ke wilayah Asia, khususnya Indonesia? Benar atau tidak dugaan tersebut, yang jelas wabah virus ini dibawa oleh nyamuk *aedes aegypty*, untuk kemudian menjangkiti manusia, seperti halnya mereka menebar demam berdarah dengue.

Nah, yang bikin masyarakat menaruh perhatian lebih besar

lagi, rumor terhadap virus ini menyebar di saat Indonesia tengah mengalami musim penghujan. Musim hujan datang, pertanda banyak penyakit bertandang, dan satu di antaranya yang paling dikhawatirkan adalah mewabahnya penyakit demam berdarah. Dengan kerap mewabahnya penyakit ini, tidak salah kalau ada yang menilai Indonesia memiliki peluang cukup besar untuk menyebarkan virus yang berasal Uganda, Afrika tersebut. Dan kecemasan masyarakat semakin memuncak tatkala diketahui kalau virus ini belum ada penangkalnya.



Jika seseorang terserang virus Zika ini, biasanya akan mengalami gejala seperti lemas, demam mendadak, sakit pada sendi (arthritis), pengerasan gang-

lion, kemerahan pada mata, kulit badan, serta punggung dan kaki.

Beberapa laporan di luar negeri khususnya Brasil, infeksi virus Zika ini dihubungkan dengan kepala yang kecil (mikrosefali). Bagi ibu-ibu yang terinfeksi virus ini saat hamil kemungkinan bisa melahirkan bayi dengan kelainan pada kepala sehingga perkembangan otak terganggu.

Saat ini pengobatan detail (vaksin) belum ditemukan, pengobatan hanya bersifat supportif, istirahat yang cukup, konsumsi air putih yang banyak, konsumsi makanan yang bergizi dan jika terjadi suhu demam yang tinggi segera melakukan pemeriksaan ke rumah sakit.

Tapi jangan khawatir, pencegahan infeksi virus ini sebenarnya bisa dilakukan kalau kita menerapkan pola hidup bersih, baik di lingkungan sekitar ataupun di rumah kita sendiri. Penerapannya sama dengan penanganan penyebaran pada infeksi demam berdarah yaitu pemberantasan sarang nyamuk, bersihkan bak mandi atau tempat penampungan air yang rutin karena di tempat air merupakan tempat berkembang biaknya nyamuk. Kemudian mengubur sampah yang bisa menampung air dan menutup bak atau penampungan air.

Musim hujan telah datang, mari sama-sama menjaga kebersihan agar terhindar dari wabah virus Zika ini. Mencegah lebih baik, daripada mengobati.



## MENU SEHAT MENGGUGAH SELERA

Makanan punya peran penting dalam proses penyembuhan penyakit. Lantaran demikian, Mayapada Hospital Jakarta Selatan berupaya menyajikan beragam menu terbaik mereka agar mampu menggugah selera makan pasien. Seperti apa olahannya?



## Menunya dibedakan 3 jenis masakan yaitu Indonesia, oriental dan western.

**S**iapa bilang menu masakan di rumah sakit tidak enak? Bahkan ada yang punya penilaian kalau semua makanan yang disajikan nggak ada rasa, hambar dan tidak menggugah selera, terutama bagi mereka-mereka yang tengah di rawat di rumah sakit.

Memang ada yang demikian, tapi tidak begitu dengan penyajian makanan yang ada di Mayapada Hospital Tangerang. Justru sebagian menu yang menjadi santapan pasien ini punya cita rasa jempolan. Sajiannya tidak monoton, punya daya tarik tersendiri dan tidak pucat. Diolah dengan bahan-bahan berkualitas dan sajiannya disesuaikan dengan penyakit yang diderita pasien.

Di Mayapada Hospital, menu makanan yang diberikan kepada pasien setiap hari berubah. Setiap hari makanan yang diberikan kepada pasien sebanyak 6 kali dengan komposisi tiga kali makanan utama, dan tiga kali snack. Lalu untuk menunya juga dibedakan menjadi tiga bagian, yakni menu Indonesia, oriental dan *western*.

Untuk menu Indonesia di antaranya, ada ikan acar kuning, ayam panggang ketumbar, gulai sayuran, kentang semur dan tuis putren kacang panjang. Sedangkan untuk menu oriental di antaranya yang disajikan adalah ayam kungfau, tumis daging

sukiyaki, sup kepiting jagung, cah buncis siram telur dan siomay tahu.

Nah kalau menu *western* biasanya disajikan, *spinach cream soup*, *corn paprika salad*, *chicken casiatore*, *brown potato*, *fried rice* tempura udang. "Tapi pilihan menu ini tergantung dari kelas rawat inap pasien," sergah Dwinta Ayu Asisten Ahli Gizi di Mayapada Hospital Jakarta Selatan.

Untuk menu olahannya melalui proses direbus, tumis atau digoreng. Untuk tumis dan goreng masih diperkenankan asalkan tidak terlalu banyak menggunakan minyak goreng. "Dari setiap kali penyajian, paling hanya satu menu yang digoreng, itu pun tidak terlalu banyak menggunakan minyak goreng. Dominannya makanan yang ditumis," tandas wanita bertubuh gemuk ini.

Selain itu menurut Ayu, karena semua makanan yang disajikan bagi pasien tidak menggunakan MSG, maka untuk menggantinya dan tetap melahirkan cita rasa yang lezat pihak rumah sakit menggunakan kaldu ayam sebagai pengganti. "Selain itu bumbunya ditambah lebih banyak agar lebih memiliki rasa yang enak," tambahnya lagi.

Bahkan untuk sajian acar, disini juga tidak menggandakan cuka sebagai rasa asam, tapi menggantikannya dengan sedikit jeruk nipis. Untuk makanan yang bersantan juga tidak menggunakan perasan parutan kelapa sebagai santan, tapi digantikan dengan susu. Lalu menu yang memiliki

karakter manis seperti semur tetap menggunakan kecap, tapi digunakan produk khusus.

### Khusus

Menurut Ayu untuk pasien penyakit dalam, yang diutamakan adalah makanan yang lunak. Nasi masih boleh dikonsumsi, asalkan kondisi pasien saat mengkonsumsi tidak disertai mual. Selain nasi bisa juga digantikan dengan mengkonsumsi kentang asalkan tidak digoreng, tapi dikukus atau dijadikan mash potato, direbus atau dipanggang.

Kemudian untuk sayur-mayurnya yang mengandung unsur gas harus dihindari terlebih dahulu, seperti kembang kol, brokoli dan sawi. Selain itu makanan yang bersifat pedas dan asam sudah pasti harus dihindari terlebih dahulu.

Tapi biasanya, jika pasien hanya mengkonsumsi makanan yang bersifat lunak atau cair, otomatis tubuhnya akan terasa lemas, seperti tidak bertenanga. Lalu kira-kira bagaimana menyiasatinya? "Di rumah sakit ini selain makanan pokok, baik di pagi hari, siang dan sore, ada makanan selingan seperti biskuit atau buah seperti melon, pepaya, semangka. Teh manis juga masih boleh dikonsumsi," ujar Ayu.

Untuk minuman jenis *soft drink* harus dihindari terlebih dahulu. Teh manis masih boleh dikonsumsi asalkan tidak terlalu pekat. Tapi kalau untuk pasien yang tengah menjalani *hyper diet*, gula yang dikonsumsi untuk teh manis menggunakan gula khusus diet. \*\*\*

# IKUT SENAM DIABETES YUK!

Selain mengonsumsi obat dan diet, penanggulangan diabetes akan lebih efektif jika ditambah dengan latihan fisik, seperti halnya senam diabetes.



**H**ari itu Kamis 26 November 2015, halaman Mayapada Hospital Jakarta Selatan dipenuhi sekitar puluhan orang yang bersiap untuk melaksanakan kegiatan Senam Sehat Mayapada. Mereka tergabung dari sejumlah komunitas, pasien dan masyarakat sekitar. Kegiatan ini dimulai sejak pukul 07.00 hingga 09.00 Wib.

Bagi Mayapada Hospital sendiri kegiatan ini diselenggarakan untuk lebih memperkenalkan eksistensinya sebagai pelayan kesehatan kepada masyarakat lebih luas. Selain itu juga membuka peluang kerjasama dan menjalin komunikasi yang lebih baik lagi dengan sejumlah komunitas atau bahkan memperluas jaringan dengan komunitas lain. Dengan demikian kegiatan ini selalu mendapat perhatian yang lebih besar dari masyarakat dan berkesinambungan tentunya.

Senam sehat yang dilaksanakan Mayapada Hospital orientasinya lebih pada kebugaran fisik. Prioritasnya untuk kesehatan jantung ataupun penekanan bagi para penderita diabetes. Senam sehat kali itu, arahnya ditujukan untuk penyakit diabetes.

Sebab, seperti kita ketahui, orientasi pasien penyakit diabetes dalam menanggulangi penyakit biasanya hanya berkuat pada penanggulangan melalui diet dan mengkonsumsi obat-obatan. Padahal ada langkah lain yang dirasakan juga tidak kalah efektifnya, yaitu dengan senam diabetes.



Manfaat dari senam diabetes adalah mengontrol gula darah, terutama pada diabetes mellitus tipe 2 yang mengikuti olahraga teratur.



Penanganan diet yang teratur belum menjamin akan terkontrolnya kadar glukosa dalam darah, akan tetapi hal ini harus diimbangi dengan latihan fisik yang sesuai. Sebab jika penderita diabetes tidak melakukan aktifitas fisik maka metabolisme otot yang terjadi hanya sedikit, sehingga pemakaian glukosa dalam darah berkurang, hal ini dapat menyebabkan penumpukan glukosa dalam darah, sehingga kadar glukosa dalam darah tinggi.

Keseimbangan antara diet, latihan dan obat-obatan sangatlah penting, sebab dengan diet yang sesuai dengan kebutuhan, disertai dengan latihan yang teratur akan membantu pengambilan glukosa dalam darah oleh otot-otot yang aktif pada saat berolahraga. Hal ini berarti latihan fisik ini salah satu faktor yang harus dilakukan oleh para penderita DM agar tidak terjadi komplikasi yang lebih berat.

Senam diabetes adalah senam fisik yang dirancang menurut usia dan status fisik dan merupakan bagian dari pengobatan diabetes. Senam diabetes dibuat oleh para spesialis yang berkaitan dengan diabetes, di antaranya adalah rehabilitasi medis, penyakit dalam, olahraga kesehatan, serta ahli gizi dan sanggar senam (Sumarni, 2008).

Senam tersebut khusus dirancang untuk pasien DM dan gerakan senam DM tidak jauh beda dari senam kesehatan jasmani (SKJ) yaitu pemanasan, gerakan inti, pendinginan. Senam diabetes mellitus dilakukan secara teratur 3-5 kali dalam seminggu dengan durasi 30-60

menit. Gerakan yang mudah dilakukan, serta ekonomis.

Manfaat dari senam diabetes adalah mengontrol gula darah, terutama pada diabetes mellitus tipe 2 yang mengikuti olahraga teratur. Menghambat dan memperbaiki faktor risiko penyakit kardiovaskuler yang banyak terjadi pada penderita diabetes. Senam Diabetes juga diyakini dapat memperbaiki profil lemak darah, dan kolesterol total, serta memperbaiki sirkulasi dan tekanan darah. Selain itu

juga mampu menurunkan berat badan, pengaturan olahraga secara optimal dan diet DM pada penderita kegemukan. Memperbaiki gejala-gejala muskuloskeletal otot, tulang, sendi, serta gejala-gejala neuropati perifer seperti kesemutan, dan kebas. Selain itu juga mampu mencegah terjadinya diabetes dini terutama bagi orang-orang dengan riwayat keluarga diabetes, serta Mengurangi kebutuhan pemakaian obat oral dan insulin.

Senam sehat yang dilaksanakan Mayapada Hospital orientasinya lebih pada kebugaran fisik. Prioritasnya untuk kesehatan jantung ataupun penekanan bagi para penderita diabetes.



# MELAWAN RADIKAL BEBAS

Meski hampir tidak mungkin, ternyata radikal bebas dapat dicegah meluasnya di dalam tubuh. Mulai dari mengonsumsi buah, banyak berolah raga dan mengonsumsi daun bambu juga merupakan penangkal jitu sebagai anti oksidan.

**R**adikal bebas seperti hantu yang menakutkan. Perannya sangat menonjol dalam proses terjadinya berbagai penyakit, sebut saja misalnya, gangguan jantung, kanker, memicu cepatnya proses penuaan, menurunnya daya ingat dan penglihatan, gangguan jantung, osteoporosis, nyeri sendi, kulit kering, dan menopause dini.

Radikal bebas sendiri sebenarnya adalah atom tunggal yang tidak stabil karena kehilangan pasangan elektronnya. Untuk menstabilkan diri, ia pun mencari pasangan dengan mencuri elektron dari molekul lain. Dengan kata lain, radikal bebas menyerang sel-sel tubuh yang sehat. Ganas *kan*?

Maka dari itu, perkembangan atom tunggal ini selalu menjadi perhatian khusus bagi para ahli untuk meramu dan mengungkap cara pencegahannya.

Sebenarnya, radikal bebas tetap diperlukan tubuh dalam jumlah tertentu, karena ia bagian dari sistem pertahanan tubuh. Radikal bebas bertugas melindungi tubuh terhadap 'serangan' dari luar, misalnya virus penyakit. Namun, radikal

bebas menjadi berbahaya jika jumlahnya berlebihan, karena akan mengganggu produksi hormon. Padahal, hormon adalah 'generator' dalam tubuh kita. Jika produksi hormon tidak baik atau kurang, organ-organ tubuh pun otomatis tak baik juga.

Sayangnya, kita tak bisa menghindari dari paparan radikal bebas. Salah satu penyebab utamanya adalah stres. Selain itu, segala aktivitas yang menghasilkan pembakaran bisa menimbulkan radikal bebas.

Ketika memasak, kita terpapar radikal bebas dari api kompor. Saat beraktivitas *outdoor*, kita terpapar radikal bebas dari sinar matahari atau polusi dari kendaraan bermotor. Bila mengonsumsi makanan olahan, gorengan, atau makanan yang dipanggang, kita juga akan terpapar radikal bebas. Bahkan, di dalam rumah sekali pun, kita terpapar radikal bebas dari sinar lampu.

Tapi tak usah cemas. Meskipun mustahil untuk menghindari radikal bebas, kita tetap bisa melawannya dengan antioksidan. Antioksidan adalah zat yang mampu melindungi sel-sel tubuh dari radikal bebas. Antioksidan bisa didapat dari



sayur dan buah-buahan, antara lain tomat, bayam, wortel, brokoli, dan jeruk. Namun, untuk mencukupi antioksidan dalam tubuh, kita memerlukan porsi sayur dan buah dalam jumlah besar. Apalagi jika kondisi kesehatan sedang menurun. Selain itu, bila cara memasak dan mengolah makanan tidak benar, antioksidan di dalamnya akan rusak.

Ada satu cara mudah dan praktis untuk menjamin kecukupan antioksidan di dalam tubuh, yaitu dengan minum



susu yang mengandung antioksidan. Kini, telah ada susu khusus yang diperkaya antioksidan F (vitamin A, C, E dan selenium) yang membantu menumpas radikal bebas dari sel-sel tubuh yang menimbulkan bermacam-macam gangguan kesehatan serta penyakit degeneratif. Antioksidan F adalah *Factors*, yaitu kombinasi antioksidan yang ideal karena berbagai antioksidan yang bekerja sama akan lebih maksimal dibandingkan satu jenis antioksidan saja. Susu bisa disebut 'paket komplet'. Susu

yang hanya mengandung tinggi kalsium saja tidak cukup, di mana kalsium memang bermanfaat bagi tulang, namun bagi organ penting lainnya seperti jantung, kalsium tidak banyak bermanfaat. Jadi selain mengandung tinggi kalsium, perlu dilengkapi dengan Antioksidan F (Vitamin A,C,E, selenium) dan omega 3 dan 6, sehingga selain menurunkan risiko osteoporosis, juga berguna dalam menjaga kesehatan jantung dan mencegah kanker.

Di China, daun bambu

juga memiliki peran penting dalam melawan radikal bebas. Masyarakat China mengenalnya dengan daun Bambu *Phyllostachys Nigra* diperoleh dari daerah sungai Yangtze Selatan di China.

Bambu *Phyllostachys Nigra* telah memiliki sejarah panjang sebagai makanan dan bahan pengobatan bagi masyarakat China. Bambu ini diketahui mengandung sejumlah besar komponen aktif dan nutrisi antara lain flavonoid, lakton, polisakarida, klorofil, asam amino, vitamin, mineral dan lain-lain. Flavonoid memiliki efek yang baik terhadap penurunan lemak darah dan kolesterol, penurunan oksidasi, pertahanan radikal bebas, memperkuat aktivitas SOD dan lain sebagainya.

Bambu ini juga sangat baik dalam membantu mencegah penggumpalan trombosit dan trombus dan juga dapat bermanfaat untuk perlindungan hati dan memudahkan tidur.

Bambu *Phyllostachys Nigra* memiliki manfaat yang luar biasa dalam mengatur lemak darah, penundaan penuaan dan meningkatkan kekebalan tubuh.

Bambu *Phyllostachys Nigra* adalah salah satu tanaman alami yang telah resmi dimasukkan dalam daftar Makanan dan Obat Alami Edisi Ketiga di China pada tahun 1998. Dengan demikian Bambu *Phyllostachys Nigra* aman digunakan, tidak menimbulkan efek samping, tidak mengandung hormon, mudah diserap tubuh, dan kemudian dikeluarkan tubuh tanpa menimbulkan akumulasi di dalam tubuh. ●

# PAKET VAKSIN PENCEGAHAN KANKER SERVIKS



Experience **Care**  
better

## cegah **kanker serviks** sejak dini

Vaksin Human Papilloma Virus (HPV) untuk mencegah kanker serviks (kanker mulut rahim) yaitu salah satu metode pencegahan dengan cara pemberian vaksin yang bisa merangsang sistem kekebalan tubuh untuk memproduksi antibodi yang dapat mencegah HPV menginfeksi sel yang bisa menyebabkan kanker leher rahim dan beberapa jenis kanker lain.

Pencegahan dapat dilakukan dengan menjaga pola hidup sehat, deteksi dini melalui skrining dan pas smear. Selain itu metode pencegahan kanker serviks yang paling penting yaitu dengan melakukan vaksinasi HPV ini merupakan strategi yang paling mungkin untuk mencegah infeksi HPV.

Saat ini The Food and Drug Administration (FDA) telah menyetujui dua vaksin untuk mencegah infeksi HPV yaitu Gardasil dan Cervarix. Vaksin tersebut efektif diberikan kepada wanita berusia diatas 8 tahun.

### **Paket Rose**

| 2.888.000

Sudah termasuk:

- Biaya administrasi
- Pemeriksaan Dokter Obstetric & Gynecology
- 3 x vaksinasi (Gradasil 0,5 ml)

### **Paket Lavender**

| 2.288.000

Sudah termasuk:

- Biaya administrasi
- Pemeriksaan Dokter Obstetric & Gynecology
- 3 x vaksinasi (Cervarix 0,5 ml)

Info lebih lanjut hubungi **021 - 29217777 ext 7124**



Jl. Lebak Bulus 1, Kav. 29, Jakarta Selatan

Email: [infomhjs@mayapadahospital.com](mailto:infomhjs@mayapadahospital.com) • [www.mayapadahospital.com](http://www.mayapadahospital.com)

