

HEALTH INSIGHTS

Mayapada Health Magazine

Desember 2017. Edisi 7

Tip Cantik & Bugar
Widyawati

Kiat Hindari
Serangan Jantung

Pola Makan Tepat
Untuk Senior



HEALTH INSIGHTS

Penasehat :

Jonathan Tahir

Penasehat Medis :

Dr. Daniel Tjen Sp.S

Pembina :

Arif Lim

Co Editor :

Ranie Wulandari, Ike Joewono

Diterbitkan oleh :

Mayapada Healthcare Group

Mayapada Tower 2, lantai 2

Jl. Jend Sudirman Kav 27

Jakarta 12920

Telp : 021-2985 9999

www.mayapadahospital.com

Bekerja sama dengan :

PKF

Pusat Kreatif Femina

Jl. Kebon Kacang Raya no. 1, flat IV

Jakarta 10240

Telp: 021-3141710

Fax: 021 -31935677

pusatkreatif.femina@feminagroup.com

Editor's NOTE

TETAP SEHAT dan produktif di USIA EMAS? Kenapa tidak? Kita telah tiba di edisi terakhir tahun ini dalam tema '*journey of life*', dimulai dari edisi yang mengupas seputar maternity, pediatric, professional, dan akhirnya sekarang geriatri. Kaum *senior citizen* memang dianggap sudah mencapai tingkat akhir dari sebuah rangkaian perjalanan kehidupan. Sayangnya, banyak kaum lansia (lanjut usia) yang merasa kalau harapan hidup berbahagia seolah tidak mungkin terwujud. Inilah anggapan yang perlu dibuang. Semua wacana ke arah hidup berbahagia di era lansia, bisa diraih oleh siapa saja.

Di edisi Mayapada kali ini, dengan tema Geriatri kami ingin berbagi referensi tentang kehidupan para *Senior Citizen*. Menurut para pakar, untuk tetap sehat kita harus memulainya sejak usia dini. Terapkan *healthy lifestyle* sepanjang waktu dan tak ada salahnya para lansia pun menyebarkan hal ini kepada generasi yang lebih muda

Jika ingin tetap eksis di usia senior, coba telaah terlebih dahulu dan simak infonya dalam Hot Issue di halaman 14 "Strategi Pintar Hadapi Usia Senja". Mayapada Healthcare Group, memiliki fasilitas cukup lengkap untuk membantu para lansia tetap hidup sehat, misalnya; bagaimana agar Anda tak kena serangan jantung atau terhindar dari stroke ataupun gangguan katarak pada mata. Kami memiliki para pakar untuk menangani hal-hal tersebut. Bahkan kami mempunyai fasilitas terbaru yakni **Sports & Exercise Medicine Centre**, yaitu Pusat Kesehatan Olahraga dan Latihan Terintegrasi, Terukur dan Menyeluruh. Di sini tersedia Pelayanan Kesehatan Preventif, Rehabilitatif dan Kuratif berupa terapi latihan fisik, termasuk di dalamnya **Alter G – Treadmill Anti Gravitasi** pertama dan satu satunya di Indonesia. Alter G diadaptasi dari Teknologi NASA yang sudah dipatenkan.

Yuk, laksanakan dalam resolusi Anda di tahun 2018 untuk tetap bergaya hidup sehat.

Salam sehat,

Jonathan Tahir
Group CEO of Mayapada
Healthcare



➤ Daftar Isi



6
**PIKUN? JANGAN
ANGGAP REMEH**

7
**JANGAN MAKLUM
DENGAN PIKUN**

8
**Dr. Pribadyo, SpM(K) MPH
CITA-CITA MENJADI
PILOT PESAWAT
TEMPUR**

Ada kemiripan mendasar antara menerbangkan jet militer dan operasi mata.



10
**Widayawati
TETAP CANTIK
& BUGAR
DI USIA SENIOR**

Aktris senior ini punya cara menghadapi masa lansia: selalu bersyukur, berpikir positif, dan hidup sehat.

14
**STRATEGI PINTAR
HADAPI USIA SENJA**
Life begins at 40. Jadi, mari perbaiki hidup agar ketika memasuki usia lanjut hidup kita tetap berkualitas.

18
**MEDICAL CHECK-UP
BAGI LANSIA ADALAH
KEBUTUHAN**
Kondisi kesehatan yang terkendali akan membuat kehidupan lebih berkualitas bahkan masih mampu produktif.



21
**JANGAN SEPELEKAN
GANGGUAN
TIROID !**

Kelainan pada kelenjar tiroid dapat mengakibatkan terganggunya fungsi organ tubuh lain bahkan kematian.

24
**WASPADAI
STROKE
MENGINTAI ANDA**
Kenali sejak dini gejalanya untuk segera ditangani dengan lebih baik.

28
**MATA SEHAT, BEBAS
KATARAK**
Penerapan gaya hidup sehat sejak usia muda membantu menunda terjadinya katarak saat usia lanjut.



30 HIDUP SEHAT DENGAN TULANG & SENDI YANG KUAT

Siapa pun Anda, aktif bergerak akan membuat tubuh Anda lebih sehat dan tulang pun lebih kuat. Yuk, gerak. Tak perlu ditunda.

34 GIZI UNTUK LANSIA

Lansia perlu asupan gizi yang nilainya sama dengan usia muda. Hanya cara mengolah dan porsinya yang perlu disesuaikan.

36 OLAHRAGA AMAN UNTUK PARA 'SENIOR'

Tak ada kata terlambat untuk memulai aktivitas fisik demi hidup yang lebih berkualitas.



49 CENTER OF EXCELLENCE: INTERNAL MEDICINE SERVICE JANGAN SEPELEKAN ALERGI

Telah hadir Immunology & Pulmonology and Internal Medicine Center untuk memberikan pelayanan terbaik bagi pasien.

40 LIBURAN ASYIK NAIK KAPAL PESIAR

Berbagai fasilitas dan hiburan tersedia baik dalam kapal maupun sekitar "hotel terapung" jika sedang berada di daratan.

44 EVENT

48 Ketut Nesa KEMBALI SEHAT BERKAT DIAGNOSA TEPAT

Jangan remehkan sakit perut. Bila tidak ditangani dengan tepat, penyakit yang dikira ringan, ternyata butuh penanganan serius.



PIKUN?

Jangan anggap remeh

PADA awal November 2017 lalu, Indonesia mendapat kehormatan menjadi tuan rumah untuk konferensi Regional Asia Pacific, "20th Alzheimer's Disease International". Berbagai kegiatan dilakukan sehubungan dengan konferensi tersebut antara lain seminar, workshop, kompetisi & award, pameran serta *caregivers meeting*.

Apakah Alzheimer? Demensia Alzheimer atau lebih dikenal dengan Alzheimer adalah salah satu bagian dari demensia yang paling banyak ditemui. Sekitar 60-70% kasus demensia atau pikun merupakan Alzheimer. Penderita Alzheimer mengalami penurunan fungsi otak termasuk fungsi kognitif yang meliputi kemampuan daya ingat, berbahasa, fungsi visuospatial. Penyakit ini bisa diperlambat perkembangannya dengan obat-obatan namun tidak bisa disembuhkan secara total. Penting untuk melakukan deteksi dini bagi seseorang yang memperlihatkan gejala demensia ini, kepada spesialis saraf.

GEJALA ALZHEIMER

Di Indonesia jumlah penderita demensia hampir sekitar 1,2 juta jiwa*. Diperkirakan akan naik menjadi 4 juta orang pada tahun 2050. Dan menjadi keprihatinan karena kini semakin bertambah orang dengan demensia di usia yang lebih muda. Waspada dengan gejala Alzheimer seperti di bawah ini:

1. Gangguan daya ingat jangka pendek.
2. Sulit fokus.
3. Sulit melakukan kegiatan yang sudah biasapun.
4. Disorientasi.
5. Sulit memahami Visuospatial.
6. Gangguan komunikasi.
7. Menaruh benda tak pada tempatnya.
8. Salah membuat keputusan.
9. Menarik diri dari pergaulan.
10. Perubahan perilaku dan kepribadian.

ALZHEIMER INDONESIA

Alzheimer's Indonesia adalah sebuah organisasi non profit yang memiliki visi serta misi untuk meningkatkan kualitas hidup Orang Dengan Demensia (ODD) Alzheimer beserta *caregivers* ODD. Didukung oleh relawan berbagai usia, para profesional (dokter neurolog, psikiater, psycho-geriatrician, geriatric psychiatrist (ahli kejiwaan manula), spesialis komunikasi kesehatan dsb.

Sejak tahun 2009, Alzheimer's Indonesia menjadi anggota Alzheimer Disease International (ADI) yang berpusat di London dan bekerja sama dengan World Health Organization di Geneva. Alzheimer's Indonesia memiliki perwakilan di tujuh kota besar Indonesia yaitu DKI Jakarta, Bandung, Yogyakarta, Semarang, Surabaya, Palembang dan Medan. Info lebih jauh, silahkan klik www.alzi.or.id

*alodoktor.com



JANGAN MAKLUM dengan PIKUN

MEMASUKI usia lanjut merupakan suatu proses yang panjang. Semua orang ingin hidupnya berbahagia di usia senja. Bahagia itu sesuatu yang abstrak, walaupun tidak terlihat tapi bisa dirasakan dalam hati terutama oleh mereka yang mampu bersyukur.

Bagaimana menjadi lansia berbahagia? Tentunya harus sehat lahir dan batin dan hal ini juga bisa didapatkan tidak dalam waktu sekejap. Seseorang harus sudah mulai menjalani pola hidup sehat sejak kecil, hingga remaja sampai dewasa dan tetap dilanjutkan pada masa usia lanjut.

Siapapun akan berbangga jika memasuki usia lanjut dan masih tetap eksis, bahkan produktifitas masih berjalan. Jangan sekali-kali 'maklum dengan pikun' walaupun sering menjadi keprihatinan di saat seseorang memasuki usia lanjut, karena fungsi intelektualnya akan menurun.

Dari data, di Indonesia pada tahun 2016 jumlah penduduk lanjut usia kurang lebih 21 juta jiwa. Indonesia menggunakan batasan usia 60 tahun untuk katagori lansia. Menurut Devisi Geriatri Departemen Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran UI - RS Cipto Mangunkusumo, saat ini Indonesia menjadi negara dengan penduduk yang menua. Dengan kata lain sedang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*). Tahun 2050 diperkirakan 1 dari 5 penduduk Indonesia berusia lanjut.

Bersyukur karena ternyata usia harapan hidup bagi sebagian besar penduduk Indonesia meningkat. Dari Studi Global Burden of Disease yang dilansir baru-baru ini oleh The Lancet, jurnal medika internasional, seorang pria Indonesia yang lahir th 2016 memiliki kesempatan untuk hidup hingga ia berusia 69,8 tahun, artinya lebih lama 2,4 tahun dibanding pada satu dekade yang lalu. Sedangkan kaum wanita, dapat hidup hingga usia 73,6 tahun, berarti 3,4 tahun lebih lama dibanding tahun 2006.



KOMUNITAS LANSIA

KINI komunitas lansia semakin tumbuh berkembang di daerah maupun di kota-kota besar seperti di Jakarta, Bandung, Yogya, Malang. Mereka yang tergabung dalam komunitas lansia akan merasakan kehidupan yang lebih berarti. Aktivitas komunitas lansia umumnya memiliki program yang menarik. Selain aktif mempertahankan kesehatan fisik dan mental, juga sering melakukan berbagai acara yang membuat jati diri para lansia tetap eksis, termasuk jalan-jalan bersama ke tempat-tempat indah di dalam negeri maupun luar negeri.

Komunitas lansia antara lain:

- ISCC (Indonesian Senior Citizen Club)
Informasi : 0816903659/08121056366
- Sahabat Lansia Tangguh
Informasi : +628118119090/+628111346022
www.sahabatlansiatangguh.com

Bacaan/majalah untuk para golden age:

- GOLDEN - sahabat setia di usia emas
- SENIOR + - Senior Indonesia

Dr. Pribadyo, SpM(K) MPH

CITA-CITA MENJADI PILOT PESAWAT TEMPUR

ADA KEMIRIPAN MENDASAR ANTARA MENERBANGKAN JET MILITER DAN OPERASI MATA.

BAGI dr. Pribadyo, SpM(K) MPH, tak mengapa ia harus mengubur mimpinya menerbangkan pesawat tempur. Dirinya melihat ada persamaan filosofi antara pilot dengan profesi yang dijalannya kini. Dr. Pribadyo merasa nyaman menjadi seorang dokter ahli mata, ia menyukai *detail* dan berurusan dengan ketelitian tingkat tinggi, serta... tak mengenakan kacamata.

BUNGSU DI KELUARGA MILITER

Posturnya yang tegap dan tutur katanya yang tegas, namun terasa ramah, merefleksikan latar belakang keluarga militer tempat ia tumbuh dewasa. Ayahnya adalah seorang polisi dan kakak-kakaknya berkarier di angkatan darat, laut, serta udara.

Lahir dan dibesarkan sebagai 'anak kolong', dr. Pribadyo awalnya bercita-cita ingin terjun juga ke dunia militer. "Saya ingin menjadi pilot pesawat tempur," kenangannya. Untuk merealisasikannya, dr. Pribadyo sempat diterima di Akademi Militer. Hanya saja, ada imbauan di ketentaraan agar anak laki-laki bungsu tidak berkarier di dunia militer. "Seperti dalam film *Saving Private Ryan*," tuturnya. "Anak laki-laki bungsu harus dilindungi karena ia penerus garis keluarga jika kakak-kakaknya yang militer tewas".

Orang tua dr. Pribadyo mematuhi imbauan tersebut dan melarang putera bungsunya masuk dunia militer. Pria kelahiran Surabaya, 18 Desember 1960 ini pun memutar haluan dan melangkah ke dunia medis.

Menurut dr. Pribadyo ada persamaan filosofi di antara keduanya. "Pilot pesawat tempur membutuhkan intelegensi, ketelitian, dan presisi yang tinggi. Begitu pula dengan dokter, apalagi yang melakukan tindakan operasi atau pembedahan," jelasnya.

MENYUKAI KETELITIAN

Sebenarnya ketertarikan dr. Pribadyo akan dunia medis telah muncul sejak duduk di bangku SMP.



la suka memerhatikan bangunan rumah sakit dan tak segan mendatanginya. Di ruang tunggu rumah sakit, Pribadyo kecil sering *ngobrol* dengan keluarga pasien, bercerita soal kesehatan dan, pengobatan. Dari situ ia menyadari, "Ternyata profesi dokter dibutuhkan banget. Dan kita dapat mengabdikan kemampuan bagi masyarakat banyak."

Mengenai spesialisasi yang ia ambil, sebelumnya dr. Pribadyo tak pernah berpikir untuk menjadi dokter ahli mata. Tapi pada dasarnya ia menyukai hal detail, seiring waktu dr. Pribadyo merasa pengobatan indera penglihatan adalah ranah medis yang paling cocok bagi dirinya.

"Menangani mata butuh ketelitian dan harus telaten," ungkapnya. "Mata saja ukurannya sudah kecil, ditambah peralatannya juga kecil-kecil. Jika ada bagian yang sobek misalnya, menjahitnyapun dengan jarum dan benang yang lebih tipis dibanding helai rambut kita! Dan kita bekerja menggunakan bantuan mikroskop," sambung dokter dengan hobi olahraga menembak dan sepak bola ini. Tapi justru itulah sisi menarik yang membuat dr. Pribadyo menyukai profesi ini.

ANTARA KATARAK DAN RETINA MATA

Dr. Pribadyo paling sering menangani pasien katarak. Memang katarak merupakan penyebab kebutaan tertinggi di dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) 51% kebutaan di dunia disebabkan oleh katarak.

Sebagai penyakit degeneratif, katarak kerap menimpa orang-orang berusia 40 tahun ke atas. Menangani pasien yang telah berusia terbilang senior hingga lanjut, diakui dr. Pribadyo membutuhkan kesabaran tersendiri. "Selain fisik mulai lemah, daya ingat mereka juga sudah menurun. Tentunya butuh kesabaran ekstra dalam mengorek keluhan dan riwayat penyakitnya. Perlu kerja sama dengan keluarga pendamping pasien."

Kasus lain yang juga kerap dirinya tangani, sesuai sub spesialisasinya yakni di bidang vitreoretina, adalah problem pada retina mata akibat diabetes sehingga mengakibatkan menurunnya fungsi penglihatan.

Diungkap dr. Pribadyo, merawat retina yang bermasalah jauh lebih berat. "Ibarat penerangan, katarak itu seperti bohlam yang putus. Tinggal ganti bohlam, terang lagi. Sedangkan fungsi retina seperti generator listrik yang sudah soak, mau bohlamnya seharga satu miliar pun tidak akan bisa nyala, karena yang mesti dirawat generatornya," demikian ungkap dr. Pribadyo yang mengambil spesialis mata di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.



COCOK DENGAN MAYAPADA

Sejak tahun 2014, atau satu tahun sejak Mayapada Hospital Jakarta Selatan berdiri, dr. Pribadyo telah berpraktik di rumah sakit ini. "Saya merasa prospek rumah sakit ini bagus dan dokter-dokternya kompeten di bidangnya masing-masing," tutur lulusan S1 dari Universitas Brawijaya ini.

Kini dr. Pribadyo telah menginjak usia 57 tahun. Namun fisiknya masih terlihat bugar, dan hebatnya ia tidak membutuhkan bantuan kacamata. Ketika ditanya apa resepnya, dengan jujur ia menjawab, "Tidak ada trik atau kiat khusus. Tidak juga minum ramuan apa pun."

"Tapi kalau saya runut ke belakang... mungkin ada hubungannya dengan olahraga rutin yang saya lakukan sejak kecil. Dulu saya bergabung dengan klub sepak bola di Surabaya, salah satunya pernah cukup populer, Niac Mitra. Ini mungkin, ya, karena belum ada penelitian tentang hubungan antara olahraga dengan otot mata, misalnya, atau organ mata lainnya.

"Yang jelas, saya cocok dong, jadi dokter mata. Pasien makin percaya karena dokter matanya tidak pakai kacamata," pungkas dr. Pribadyo dengan nada berseloroh.

TETAP CANTIK & BUGAR di Usia Senior

AKTRIS SENIOR INI PUNYA CARA MENGHADAPI MASA LANSIA: SELALU BERSYUKUR, BERPIKIR POSITIF, DAN HIDUP SEHAT.

MELIHAT penampilannya, mungkin kita tidak akan menyangka kalau sosok aktris **Widyawati** sudah menjejak usia 67 tahun. Penampilannya masih terlihat cantik dan segar di usia yang terbilang 'senior'. Sangat wajar jika banyak yang merasa kagum dan bangkit rasa ingin tahu tentang rahasia menjaga kesehatan dan kecantikan tubuhnya.

Nama Widyawati sendiri melejit tatkala membintangi film **Pengantin Remaja** pada era 70-an. Di film tersebut, ia beradu akting dengan almarhum Sophan Sophiaan yang kemudian menjadi pasangan hidupnya. Sejak itu, pasangan aktor dan aktris ini sering main bersama hingga film terakhirnya, *Love*, yang rilis pada tahun 2008.

Kini, meski sudah tidak muda lagi, wajah Widyawati masih ramai menghias panggung layar lebar dan sinetron. Predikat legenda hidup dunia perfilman pun tersemat padanya. Di sela kesibukannya, beruntung *Health Insights* berkesempatan menemui langsung nenek empat cucu ini di rumahnya yang asri di bilangan Bintaro Jaya, Jakarta Selatan. Banyak hal yang diceritakan olehnya, terutama perihal gaya hidup yang dijalani sehari-hari.

Sampai saat ini Anda masih memiliki jadwal padat di dunia entertainment. Bagaimana Anda menyesuaikan diri?

Belum lama, saya baru saja menyelesaikan sinetron *stripping* yang menghabiskan waktu cukup lama. Dengan usia saya sekarang dan waktu syuting yang cukup berat, tentu saya harus bisa mengimbangi. Maka saya selalu katakan bahwa saya hanya bisa syuting sampai jam 10 malam. Ini syarat pertama yang harus disanggupi oleh *production house*.





Saya mengajukan syarat tersebut karena yang bisa mengetahui kondisi tubuh kita kan kita sendiri. Jika saya kurang tidur, saya bisa tidak fit. Nah kalau saya sakit, otomatis sesi syuting yang ada sayanya jadi tertunda. Saya butuh beberapa hari istirahat, repot semuanya nanti. Jam berapa pun mulai syuting, saya oke saja, yang penting jam 10 malam selesai.

Berapa jam dalam sehari waktu yang ideal bagi Anda untuk beristirahat?

Seharusnya memang punya waktu ideal untuk istirahat, sekitar 8 jam sehari, tapi rasanya sulit untuk diwujudkan. Buat saya, kalau memang terasa lelah sekali dan ingin nambah tidur, biasanya habis subuh saya tidur lagi. Semua kembali kepada kondisi tubuh. Jika dengan tidur kurang dari 8 jam namun tetap merasa fit, tidak masalah. Menurut saya, istirahat itu bukan tergantung dari berapa jam yang dihabiskan untuk tidur, tapi lebih kepada bagaimana kualitas tidurnya. Saya merasa tidak perlu tidur lagi jika kualitas tidur saya sudah baik.

Banyak yang merasa kagum dengan penampilan Anda di masa sekarang ini. Bagaimana sebenarnya pola hidup yang Anda jalani?

Dulu, saya termasuk orang yang menikmati semua hidangan, makanya saya terlihat gemuk, ha ha ha.... Seiring bertambahnya usia, saya mencoba untuk mengimbangi pola makan. Sampai sekarang saya tetap makan tiga kali sehari, namun komposisinya memang berubah. Pagi hari, saya biasa minum jus buah, lalu disambung dengan roti atau kentang dan juga kopi hitam tanpa gula.

Siang dan malam hari saya makan seperti biasa. Hanya saja saya banyak mengurangi asupan karbohidrat dan gula. Pokoknya pola makan saya lebih banyak asupan sayur dan buah serta sebisa mungkin mengganti nasi dengan kentang yang dikukus. Minum air putih yang cukup dan saya pun tidak lagi minum soda.

Untuk melatih fisik, hampir setiap pagi saya jalan kaki keliling kompleks. Kalau tidak sempat, biasanya saya ganti dengan sepeda statis di rumah. Waktu masih berusia di bawah 50 tahun, saya suka olahraga lari, tapi sekarang sudah stop. Selain itu, saya juga melakukan olahraga hidup baru (orhiba), olahraga melatih pernapasan. Itu saya rasakan manfaatnya luar biasa. Setiap kali latihan, saya bisa lakukan hingga 100 kali di bawah sinar matahari. Saya menyerap energi matahari dari aktivitas tersebut.

Sejak kapan terbentuk kesadaran untuk membangun pola hidup yang sehat?

Saya kira, kesadaran yang lebih tinggi terbentuk pada saat transisi usia. Usia sudah tidak muda lagi, kita harus tetap mencintai diri kita, salah satunya dengan menjaga



pola makan. Memang semuanya melalui proses, tidak spontan begitu saja. Intinya, sekarang saya membatasi asupan makan demi kesehatan. Kalau kemudian efeknya ke penampilan, itu bonus saja, ha ha ha.... Kesehatan tetap yang lebih utama.

Bagaimana cara Anda menikmati gaya hidup yang bagi sebagian orang sulit untuk melakukannya?

Saya harus menikmati hidup karena hidup itu kan anugerah. Cara menikmatinya tentu tidak harus dengan memakan segalanya. Buat saya, makanan itu cuma 'mampir' sebentar di mulut. Daripada harus menanggung penyakit nantinya, lebih baik saya kurangi atau hindari sama sekali. Toh saya juga sudah pernah merasakan makanan tersebut, kok.

Menikmati hidup yang terpenting adalah dengan mensyukuri apa yang kita dapatkan. Sejak dulu, saya selalu berusaha untuk bersyukur, apa pun yang terjadi. Dengan bersyukur berarti saya masih ingat kepada-Nya.

Sekarang ini, sejak kepergian suami, saya belajar untuk ikhlas menerima takdir meski melalui proses yang cukup lama. Juga belajar untuk selalu *positive thinking* terhadap segala sesuatu. Menurut saya, hidup sehat itu *lifestyle*. Bagaimana saya menyikapi gaya hidup ini? Saya bawa *easy* saja.

IKLAN



FOTO: 123RF

Strategi Pintar *HADAPI*



LIFE BEGINS AT 40. JADI, MARI PERBAIKI HIDUP AGAR KETIKA MEMASUKI USIA LANJUT HIDUP KITA TETAP BERKUALITAS.

KETIKA mendengar kata 'lanjut usia' (lansia), yang terbayang di benak kebanyakan orang biasanya adalah hal-hal negatif. Secara fisik sungguh menyedihkan—keriput, uban, bungkuk, pikun, dan macam-macam penyakit biasanya menyertai usia senja. Sementara secara ekonomi pun tak jauh beda. Kaum lansia masih dipandang sebagai beban ekonomi, baik di dalam keluarga maupun di dalam negara, daripada sebagai sumber daya.

Di sisi lain, sebetulnya kita semua sadar bahwa menjadi tua adalah sebuah proses alamiah yang tak terhindarkan. Ketika beranjak ke usia lanjut, di dalam tubuh kita terjadi kematian sel. Setelah hidup dalam kurun waktu tertentu, sel tersebut tidak lagi mendapatkan asupan yang memadai. Secara alami terdapat sensor pada sel tersebut untuk memerintahkan dirinya mati. Peristiwa ini disebut dengan Apoptosis. Dan itulah yang menyebabkan menurunnya fungsi sejumlah organ tubuh ketika kita menua.

LANSIA DENGAN KUALITAS

Meski merupakan proses alamiah, tentu kita tidak begitu saja mau menjadi lansia yang sakit-sakitan dan membebani keluarga. Menjadi lansia tetap harus yang berkualitas. Anda masih bisa tetap sehat dan bugar serta aktif di lingkungan sosial. Nah, untuk menuju ke sana dibutuhkan strategi pintar yang harus dipersiapkan jauh hari sebelum kita mulai menua. Inilah tipsnya:

- **Perbaiki pola makan**

Pada intinya, batasi asupan makanan berlemak dan karbohidrat, tingkatkan asupan protein, vitamin, dan mineral, kurangi gula dan garam. Perbanyak jenis-jenis makanan ini: buah-buahan, sayuran, ikan, kacang, susu rendah lemak, dan daging tanpa lemak untuk mengurangi risiko penyakit jantung, hipertensi, dan stroke.

USIA SENJA

Kurangi juga asupan kalori untuk mengurangi pembentukan radikal bebas merusak makromolekul, DNA, dan protein. Kerusakan makromolekul ini dianggap menjadi faktor utama penuaan.

Sementara itu, hal-hal ini juga perlu dihindari: makan jeroan, alkohol, merokok. Lalu, *last but not least*, minum air sebanyak 8 gelas sehari sangat dianjurkan terutama untuk kesehatan kulit.

• **Perbanyak aktivitas fisik**

Olahraga dapat meningkatkan atau mempertahankan produksi hormon pertumbuhan (*Human Growth Hormone*) Anda. Selain melawan proses penuaan, HGH dapat meremajakan kembali sel yang telah menjalani proses penuaan. Dan untuk memetik manfaat itu, Anda tak perlu susah payah menyediakan waktu, dana, dan peralatan khusus. Menurut penelitian, 10 menit saja melakukan jalan kaki dalam sehari secara rutin atau latihan beban, sudah akan mendapatkan kemajuan yang berarti bagi kesehatan Anda.

Inilah manfaat lain olahraga rutin: menyehatkan jantung, menguatkan otot, dan meningkatkan gerakan usus sehingga dapat mengurangi risiko gangguan sistem pencernaan. Juga dapat mengurangi risiko diabetes (berkat meningkatnya kepekaan insulin

terhadap glukosa), mengurangi risiko kanker payudara pada wanita dan kanker prostat pada pria.

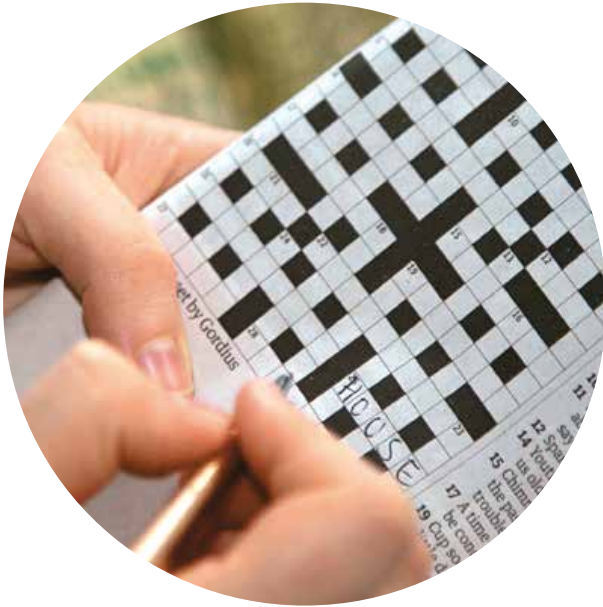
• **Teruskan mengasah otak**

Pada usia 50 tahun, berat otak kita sekitar 1,40 kg. Namun, 15 tahun kemudian beratnya menurun menjadi sekitar 1,20 kg akibat sel otak kehilangan cairannya. Pada orang tua terjadi penurunan fungsi dari hipokampus, bagian yang mengatur apakah ingatan akan disimpan atau dibuang. Inilah yang dianggap sebagai biang keladi penurunan daya ingat pada lansia.

Untuk mempertahankan daya ingat, ada beberapa hal yang dapat Anda lakukan:

- Berikan perhatian penuh terhadap hal-hal yang ingin Anda ingat, misalnya hari ulang tahun pasangan Anda, ulang tahun pernikahan, berapa jumlah saudara dalam keluarga besar pasangan, dan lain-lain.





- Latihlah ingatan terhadap hal-hal kecil, seperti nama orang yang baru Anda temui, tempat menyimpan kacamata, nomor telepon seseorang, dan sebagainya.
- Biasakan membaca, mengikuti diskusi dengan keluarga dekat, mengisi teka-teki silang, dan hal lain yang berkaitan dengan peningkatan aktivitas otak.

• Menjaga hati

Penelitian yang dilakukan di University of Michigan di Ann Arbor, AS, menemukan bahwa orang pesimistis lebih mudah jatuh sakit ketimbang orang optimistis. Orang yang pesimis dan putus asa akan berkurang kadar IgA (antibodi pelawan penyakit) di dalam tubuhnya dan fungsi *T lymphocytes* (sel imunitas tubuh) akan bekerja lebih lambat.

Kesimpulannya, semakin buruk perasaan kita, semakin buruk pandangan hidup kita, semakin buruk pula daya tahan tubuh kita. Solusinya adalah dengan menjaga hati selalu dipenuhi rasa cinta agar Anda tetap berpikiran positif, selalu bersyukur, serta terhindar dari emosi buruk dan energi-energi negatif lainnya.

Para lansia disarankan juga untuk tetap aktif dalam kehidupan sosial. Penelitian menunjukkan, mereka yang tidak suka menjalin kontak dengan teman dan keluarga berisiko 2 sampai 3 X lebih besar menderita penyakit jantung. Dianjurkan, selain bergaul dengan sesama usia, Anda juga tetap menjalin hubungan dengan orang lain di bawah usia Anda, bahkan dengan anak muda. Dengan begitu, pola berpikir Anda akan tetap *update*. Juga agar terhindar dari risiko terjadinya kecemasan, kesepian, dan depresi.

GOLDEN RULES' HIDUP BAHAGIA DI HARI TUA

1. Hiduplah di dunia Anda sendiri untuk menikmati kebebasan dan privasi.
2. Miliki harta dan tabungan di bank untuk keamanan finansial di hari tua.
3. Jangan banyak bergantung pada janji anak-anak untuk merawat Anda di hari tua. Lakukan sendiri persiapan untuk sehat jasmani-rohani sejak muda.
4. Perluas lingkaran pertemanan untuk mencegah Anda merasa kesepian.
5. Jangan membandingkan diri Anda dengan orang lain, atau berharap dari orang lain.
6. Jangan mencampuri hidup anak-anak Anda. Biarkan mereka hidup di dunia mereka, bukan dunia Anda.
7. Jangan memanfaatkan usia tua sebagai alasan bagi orang lain untuk memperhatikan, mengasihi, dan menghargai Anda.
8. Dengarkan saran orang lain tapi berpikir dan bertindaklah secara mandiri.
9. Berdoa kepada Tuhan dan carilah berkah dari-Nya dengan selalu bersyukur apa yang Anda miliki dan yang telah Anda lalui dalam hidup.
10. Hidup terlalu sayang untuk diabaikan, jadi jangan 'mati dalam hidup'. Tetaplah beraktivitas dan nikmati sebagai karunia Ilahi karena Anda sudah diberi usia panjang.

MEDICAL CHECK-UP

Bagi Lansia Adalah Kebutuhan



KONDISI KESEHATAN YANG TERKENDALI AKAN MEMBUAT KEHIDUPAN LEBIH BERKUALITAS BAHKAN MASIH MAMPU PRODUKTIF.

MENJADI TUA itu sebuah keharusan, tapi menjadi tua yang berkualitas itu sebuah pilihan. Anggapan itulah yang harus ditanamkan di dalam benak kita untuk menjalani masa tua yang membahagiakan.

Konsultan: dr Indra Wibowo MEDICAL CHECK-UP Mayapada Hospital Tangerang



Banyak hal yang bisa diupayakan agar masa tua sapat dijalani dengan lebih nyaman. Yang paling utama sudah pasti adalah kesehatan, baik fisik maupun mental.

Kita tahu, seiring berjalannya usia, kondisi dan fungsi organ-organ tubuh pun makin menurun. Inilah yang membuat kaum lansia menjadi rentan terhadap berbagai macam gangguan kesehatan.

Mengutip pakar geriatri dari AS, **Robert L. Kane dan Joseph G. Ouslander** dalam bukunya *Clinical Geriatrics*, **dr. Indra Wibowo** dari Mayapada Hospital Tangerang menyebutkan beberapa kondisi penting yang harus diwaspadai kaum lansia, di antaranya:

- **Imobilitas.** Berkurangnya aktivitas, bisa karena penyakit yang dideritanya atau karena ‘dimanja’ oleh keluarganya karena merasa kasihan. Keadaan ini justru berisiko mengganggu kesehatan.
- **Instabilitas dan mudah jatuh.** Dapat terjadi akibat penyakit otot dan rangka seperti osteoarthritis, rematik, gout, dan sebagainya, atau penyakit yang menyerang saraf seperti Parkinson dan stroke.
- **Immuno-deficiency** (penurunan sistem kekebalan tubuh). Fungsi organ tubuh yang berkurang, menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya hormon, membuat kaum lansia mudah terserang penyakit infeksi.
- **Intelektual menurun.** Ini karena jumlah sel-sel saraf menurun arena penyakit seperti diabetes mellitus dan gangguan hati yang mengganggu pasokan oksigen ke otak.
- **Indra penglihat dan pendengar terganggu.** Penurunan fungsi kedua indra ini membuat lansia sulit berkomunikasi. Tentu akan memengaruhi mental dan membuat depresi.
- **Insomnia.** Juga dapat dipicu oleh beberapa penyakit seperti diabetes melitus, hiperaktivitas

tiroid, dan gangguan neurotransmitter di otak. Hal ini akan memperparah kondisi kesehatan secara keseluruhan.

• **Malnutrisi.** Ini dampak dari perubahan faal organ-organ pencernaan, penurunan fungsi indra perasa dan indra pencium, dan sebagainya. Akibatnya banyak gangguan kesehatan yang bisa muncul karena malnutrisi ini seperti beri-beri, anemia.

MARI MEDICAL CHECK-UP!

Menurut dr. Indra, masih banyak gangguan kesehatan yang rentan dialami oleh kaum lansia. “Karena itu agar kehidupan di masa tua bisa lebih sehat dan berkualitas, menjaga kesehatan mutlak diperlukan. Dan salah satu cara untuk mengontrol kesehatan adalah dengan *medical check-up*,” tandas dr. Indra.

Medical check-up (MCU) sebaiknya dilakukan secara berkala sebagai tindakan prevensi yang sangat bermanfaat untuk menghindari kerugian akibat gangguan kesehatan yang mungkin terjadi. MCU, papar dr. Indra, tak hanya dilakukan pada kelompok berisiko, tapi juga kelompok yang sehat, baik anak-anak dan dewasa, atau pria dan wanita.

Tentu saja jenis pelayanan MCU akan berbeda pada kelompok usia tertentu. Untuk kelompok lansia (50 tahun ke atas), MCU dilakukan setidaknya setahun sekali. Tapi jika seseorang lansia sudah diketahui mempunyai penyakit jantung, ginjal, hipertensi, dan sebagainya, MCU sebaiknya dilaksanakan setiap tiga bulan sekali.

Secara umum pemeriksaan MCU (termasuk untuk kelompok lansia) meliputi hal-hal berikut ini:

Berat badan

Pemeriksaan indeks massa tubuh penting dilakukan setiap dua tahun sekali jika Anda berusia di bawah 50 tahun, dan setahun sekali untuk yang berusia di atas 50 tahun.

Gula darah

Tes ini mutlak dilakukan bagi orang berusia 45 tahun ke atas, setidaknya setiap tiga tahun sekali. Bagi yang berisiko diabetes, *check-up* dilakukan lebih sering.

Tekanan darah

Pada lansia (60 tahun ke atas), tekanan darah normal adalah kurang dari 150/90 mm Hg. Pemeriksaan ini dilakukan setiap 1-2 tahun bagi orang yang sehat, sementara pengidap hipertensi atau hipotensi dilakukan lebih sering.

Kolesterol

Bagi orang yang sehat, pemeriksaan bisa dilakukan setiap 5 tahun, diawali pada usia 35 tahun. Tapi bagi yang berisiko seperti bertubuh gemuk, pengidap diabetes atau hipertensi, memiliki riwayat penyakit jantung atau stroke dalam keluarga, dan merokok, pemeriksaan sudah harus dilakukan sejak usia 20 tahun dan perlu lebih sering.

Jantung

Pemeriksaan untuk mendeteksi gangguan jantung seperti detak tidak normal atau pembuluh darah tersumbat. Pada kelompok lansia, tes ini harus dilakukan setidaknya setahun sekali. Jika ada gejala gangguan jantung seperti nyeri dada atau jantung berdebar, lakukan tes lebih sering.



Mata

Pada kelompok lansia, fungsi penglihatan berisiko terganggu, karena itu pemeriksaan mata harus dilakukan. Apalagi bagi lansia dengan diabetes.

Telinga

Indra pendengar pada lansia tentu sudah mulai menurun fungsinya, diperlukan pemeriksaan audiometri untuk mendeteksi gangguan yang terjadi.

Tulang

Tes kepadatan tulang dilakukan terutama pada wanita usia 65 tahun ke atas, pria 70 tahun ke atas, dan yang berisiko osteoporosis (pengguna obat steroid jangka panjang, merokok, peminum alkohol, berat badan terlalu rendah, dan ada riwayat osteoporosis dalam keluarga).

Tes Lain

Menurut dr. Indra, khusus untuk kelompok lansia, ada pemeriksaan lain yang harus dilakukan, seperti deteksi kanker (serviks dan payudara untuk wanita), hepatitis B, kesehatan prostat (untuk pria), serta fungsi hati dan fungsi ginjal.



Tak dapat dipungkiri *medical check-up* merupakan sebuah langkah pencegahan yang efektif dalam mendeteksi gangguan kesehatan. Sementara untuk mencegah, langkah paling efektif (dan murah) adalah menjaga pola hidup sehat sejak dini. "Yang juga perlu diperhatikan adalah kesehatan jiwa para lansia," ujar dr. Indra. "Karena itu peran keluarga dan orang-orang terdekat menjadi penting untuk mendampingi dan menjadi sahabat agar lansia tidak merasa kesepian dan depresi."



Jangan sepelekan gangguan TIROID !

KELAINAN PADA KELENJAR TIROID DAPAT MENAKIBATKAN TERGANGGUNYA FUNGSI ORGAN TUBUH LAIN BAHKAN KEMATIAN.

GANGGUAN kelenjar tiroid adalah kelainan yang terjadi pada kelenjar tiroid (gondok). Baik itu berupa benjolan tunggal atau lebih (kelainan anatomi), tumor jinak atau ganas, maupun kelebihan atau kekurangan hormon tiroid.

Kondisi ini antara lain dipicu oleh:

- Kekurangan zat yodium.
- Autoimun, yakni sistem kekebalan tubuh menyerang jaringan sehat.
- Pertumbuhan sel tiroid yang berlebihan, menjadi tumor jinak/ganas.
- Infeksi pada kelenjar tiroid.

KENALI GEJALANYA

Gangguan kelenjar tiroid yang paling mudah diidentifikasi adalah kelainan anatomi yang ditimbulkannya, yakni munculnya satu atau beberapa benjolan pada leher. Ini berasal dari benjolan pada kelenjar tiroid, yang terletak di bagian depan leher.

Kemungkinan keberadaan tumor tiroid juga dapat diidentifikasi lewat munculnya benjolan. Namun bisa juga tidak menampakkan gejala, sehingga penting untuk mengunjungi dokter guna memperoleh saran medis.

Selain itu, Anda juga perlu memberi perhatian jika dalam keseharian tubuh memberi sinyal-sinyal terjadinya kelebihan hormon tiroid (hipertiroid) maupun kekurangan hormon tiroid (hipotiroid), seperti berikut ini:





**Konsultan: Dr. Herry Nursetiyanto, SpPD – KEMD, FINASIM
SPESIALIS INTERNIST -
DIABETES, METABOLISM &
ENDOCRINOLOGIST**

Mayapada Hospital Jakarta Selatan.

GEJALA HIPERTIROID

- Gelisah, cepat lelah, cepat marah, dan sulit tidur.
- Tangan kaki terasa lemah dan tangan gemetar (tremor).
- Amat mudah berkeringat saat suhu cenderung panas.
- Jantung berdebar amat cepat atau tidak teratur.
- Berat badan menurun meski makan normal atau lebih banyak.
- Sering buang air besar.
- Badan terasa panas meski udara dingin.
- Siklus menstruasi tidak teratur. Sementara pada pria terjadi disfungsi ereksi dan pembesaran dada.

Kondisi ini sifatnya sementara, dan akan kembali seperti semula setelah problem hipertiroid teratasi.

GEJALA HIPOTIROID

- Lambat menangkap pesan atau informasi.
- Berat badan meningkat.
- Susah buang air besar (sembelit).
- Bibir menebal.
- Wajah membengkak (sembab).

BAHAYA AKIBAT GANGGUAN KELENJAR TIROID

Jika Anda merasakan gejala seperti di atas, perlu waspada. Dampak maupun komplikasi gangguan kelenjar tiroid dapat menyerang berbagai organ tubuh.

1. Mengganggu kerja jantung

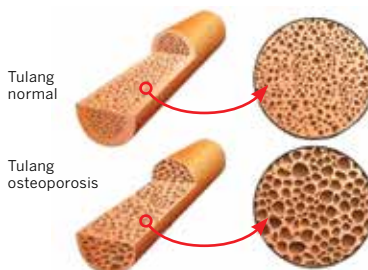
Jantung berdegup cepat dengan irama tak beraturan. Hal ini berpotensi meningkatkan tekanan darah (hipertensi), gagal jantung korgesif, yakni jantung tidak mampu mensirkulasi cukup darah bagi kebutuhan tubuh. Termasuk serangan jantung mendadak, yang sering berujung pada kematian.

2. Gangguan penglihatan

Biasanya mata akan mengalami perubahan fisik, seperti menonjol keluar seakan sedang melotot, warnanya merah, dan membengkak. Di samping itu, mata menjadi peka terhadap cahaya, penglihatan kabur dan ganda.

3. Tulang rapuh

Kelebihan hormon tiroid (hipertiroid) dapat menyebabkan kerapuhan tulang (osteoporosis), dan penderitanya sering kali terlihat mudah lelah.





4. Problem kulit

Pada penderita hipertiroid sering kali telapak tangannya berkeringat sehingga kulit tampak memerah, bahkan bengkak. Kondisi tidak normal lainnya meski lembap dan basah karena keringat, telapak tangan terasa panas. Dalam jangka panjang dapat memicu lepas kuku dari jari (*onycholysis*).

5. Gangguan sistem reproduksi

Produksi sperma pada pria menurun. Bahkan dapat menyebabkan impotensi. Masalah kesuburan juga dapat menyerang wanita dengan kelainan kelenjar tiroid. Atau setidaknya dapat mengalami siklus menstruasi yang memanjang, lebih dari 35 hari per siklusnya (*oligomenore*).

6. Menyerang syaraf

Biasanya penderita hipertiroid mengalami kecemasan yang sangat tinggi, depresi, emosi tidak stabil, dan menurun daya konsentrasi. Bahkan bisa menimbulkan gangguan mental, seperti enggan berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain (skizoid) dan ketakutan berlebihan (paranoid).

7. Gangguan pencernaan

Fungsi hati menjadi tidak normal dan dapat menyebabkan malnutrisi. Nafsu makan meningkat hingga tak terkendali, namun berat badan malah menurun.

SOLUSI GANGGUAN KELENJAR TIROID

Kelainan tiroid akibat kekurangan yodium, diperlukan tambahan asupan yodium dalam menu makanan sehari-hari. Bila dalam keluarga memiliki riwayat tumor ganas tiroid, ini harus lebih waspada dan segera memeriksakan ke dokter jika muncul gejalanya.

Kelenjar tiroid terlanjur bermasalah? Segera berobat ke dokter untuk didiagnosa lebih lanjut. Biasanya dokter akan melakukan pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang lain, termasuk cek darah maupun pemeriksaan radiologi seperti USG tiroid bila tampak benjolan di kelenjar tiroid.

Selanjutnya, dokter akan menerapkan pengobatan sesuai hasil diagnosa. Selain obat-obatan untuk diminum, juga zat yodium radioaktif, bahkan tindakan operasi, atau kombinasi ketiganya.

Waspadai **STROKE** Mengintai Anda



KENALI SEJAK DINI GEJALANYA UNTUK SEGERA
DITANGANI DENGAN LEBIH BAIK.

dr. Hartono Prabowo, Sp.S DOKTER SPESIALIS SYARAF

Mayapada Hospital Tangerang



SERINGKALI kita dikejutkan oleh berita meninggalnya tiba-tiba para pesohor, teman, bahkan saudara akibat serangan stroke. Sebenarnya apa sih yang dimaksud dengan stroke? Menurut **dr. Hartono Prabowo, Sp.S**, dokter spesialis syaraf Mayapada Hospital Tangerang, stroke adalah kondisi yang terjadi ketika pasokan darah ke otak terputus akibat penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah, sehingga terjadi kematian sel-sel pada sebagian area di otak.

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar Kemenkes RI tahun 2007 jumlah penderita stroke 8,3 per 1000 penduduk. Kemudian di tahun 2013 melonjak menjadi 12,1 per 1000 penduduk. "Karenanya, stroke adalah kondisi kesehatan yang serius yang membutuhkan penanganan cepat. Pengobatan awal yang cepat dan tepat diperlukan guna mengurangi angka kematian dan kecacatan akibat stroke. Pencegahan menjadi peran penting dalam menghindari terjadinya stroke," jelas dr. Hartono.

PENYEBAB STROKE

Ada dua faktor yang merupakan penyebab stroke, yaitu risiko medis dan risiko perilaku.

1. Faktor risiko medis

Faktor risiko medis yang menyebabkan atau memperparah stroke, antara lain hipertensi (tekanan darah tinggi), kolesterol, arteriosklerosis (pengerasan pembuluh darah), gangguan jantung, diabetes, riwayat stroke dalam keluarga (faktor keturunan) dan migren (sakit kepala sebelah).

2. Faktor risiko perilaku

Faktor risiko perilaku disebabkan oleh gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat, seperti

kebiasaan merokok, mengonsumsi minuman bersoda dan beralkohol, gemar mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food* dan *junk food*). Faktor risiko perilaku lainnya adalah kurangnya aktivitas gerak/olah raga dan obesitas. Salah satu pemicunya juga adalah suasana hati yang tidak nyaman seperti sering marah tanpa alasan yang jelas.

WASPADAI GEJALA STROKE

Pada tingkat awal, masyarakat, keluarga dan setiap orang harus memperoleh informasi yang jelas dan meyakinkan bahwa stroke adalah serangan otak yang secara sederhana mempunyai lima tanda-tanda utama yang harus dimengerti dan sangat dipahami. Hal ini penting agar semua orang mempunyai kewaspadaan yang tinggi terhadap bahaya serangan stroke.

Tanda-tanda utama serangan stroke :

- Rasa kebal atau mati mendadak atau kehilangan rasa dan lemas pada muka, tangan atau kaki, terutama pada satu sisi tubuh saja.
- Rasa bingung yang mendadak, sulit bicara atau sulit mengerti jika diajak bicara.
- Satu mata mendadak kabur atau melihat double dengan kedua mata.
- Mendadak sukar berjalan, terhuyung dan kehilangan keseimbangan.
- Mendadak merasa pusing dan sakit kepala tanpa diketahui sebab musababnya.



Selain itu harus dijelaskan pula kemungkinan munculnya tanda-tanda lain yang harus diwaspadai, yaitu;

- Mual, panas dan sering muntah-muntah.
- Pingsan mendadak, atau hilang kesadaran secara mendadak

“Jika Anda merasakan serangan stroke atau melihat orang lain terserang stroke, segera hubungi rumah sakit terdekat untuk meminta ambulans,” imbau dr. Hartono.

STROKE MENURUT JENISNYA

Jenis stroke jika dilihat dari penyebabnya dibagi menjadi dua, yaitu stroke iskemik dan stroke hemoragik. Stroke iskemik terjadi jika pasokan darah berhenti akibat sumbatan pada pembuluh gumpalan darah dan stroke hemoragik terjadi jika pembuluh darah yang memasok darah ke otak pecah.

“Ada juga yang disebut TIA (Transient Ischemic Attack) atau stroke ringan. TIA terjadi ketika pasokan darah ke otak mengalami gangguan sesaat yang

biasanya diawali dengan gejala pusing, penglihatan ganda, tubuh secara mendadak terasa lemas, dan sulit bicara. Meski hanya sesaat, tetap harus ditangani secara serius. Karena hal ini biasanya merupakan peringatan akan datangnya serangan stroke yang menetap,” jelas dr. Hartono.

PENANGANAN STROKE HARUS CEPAT & TEPAT

Stroke umumnya didiagnosis melalui tanda-tanda fisik, serta melalui foto atau pencitraan otak seperti CT Scan/ MRI dan MRA otak. Manfaat foto untuk menentukan apakah stroke disebabkan oleh arteri yang tersumbat atau pembuluh darah yang pecah, adanya risiko serangan stroke iskemik, bagian otak mana yang terserang, dan seberapa parah stroke tersebut.

"Pengobatan stroke tergantung dari jenisnya, stroke iskemik atau hemoragik. Pengobatan juga disesuaikan pada area otak mana stroke terjadi. Pada umumnya stroke diobati dengan obat-obatan, termasuk obat untuk menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar gula didalam darah dan kolesterol, dan upaya melarutkan sumbatan pada pembuluh darah otak yang dikenal sebagai Trombolisis. Dalam beberapa kasus, operasi diperlukan untuk upaya penyelamatan pada stroke hemoragik ataupun stroke iskemik," kata dr. Hartono.

Stroke dapat berdampak pada kehidupan dan kesejahteraan Anda dalam berbagai aspek. Proses rehabilitasinya begitu spesifik dan tergantung pada gejala yang Anda alami dan seberapa parah gejala tersebut. Sejumlah ahli dan spesialis bisa membantu. Diantaranya adalah, psikolog, ahli terapi okupasi, ahli terapi bicara, perawat dan dokter spesialis, serta fisioterapist.

Kerusakan akibat stroke bisa meluas dan berlangsung lama. Didalam proses pemulihan, penderita harus menjalani rehabilitasi, dan harus disadari bahwa penderita stroke akan mengalami gejala sisa bergantung kepada kecepatan dan ketepatan penanganan awalnya.

PENCEGAHAN STROKE

Stroke dapat dicegah melalui penerapan gaya hidup sehat. Risiko mengalami stroke akan berkurang jika:

- Selalu mengonsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang.
- Berolahraga secara teratur.
- Tidak merokok.
- Tidak minum alkohol.
- Berusaha menurunkan tingkat kolesterol dan tekanan darah tinggi dengan obat-obatan.



Mata Sehat, **BEBAS RABUN**

PENERAPAN GAYA HIDUP SEHAT SEJAK USIA MUDA MEMBANTU MENUNDA TERJADINYA KATARAK SAAT USIA LANJUT.

KATARAK adalah salah satu kondisi umum yang kerap dijumpai pada mereka yang berusia lanjut. Mari mengenal lebih jauh tentang kondisi ini dan penanganannya.

TERJADI PADA LENSA MATA

Pada mata seseorang yang terkena gangguan katarak, tampak berkabut di lensa matanya. Tentu saja bagi mereka yang mengalaminya, pandangan akan terhalang dengan adanya “kabut” ini, mirip saat Anda mencoba melihat melalui jendela yang kotor dan buram. Kondisi ini menyebabkan penderitanya sulit saat membaca, apalagi mengendarai mobil (khususnya pada malam hari), termasuk memandangi wajah orang lain. Pastinya mengganggu, bukan?

Kondisi katarak umumnya terjadi secara perlahan-lahan, dan tidak langsung mengganggu pandangan. Dalam kondisi awal, dokter masih bisa memberikan solusi dengan penggunaan kacamata atau dibantu dengan pencahayaan yang lebih terang. Tetapi lambat laun, kabut tersebut akan semakin nyata dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Kalau sudah demikian, maka tindakan pembedahan adalah satu-satunya solusi.

Meski lazim terjadi pada mereka yang berusia lanjut, ternyata kondisi ini bisa terjadi pada anak-anak. Seperti yang baru-baru ini diberitakan di media, bahwa putra Asri Welas, selebriti Indonesia, juga mengalaminya di usia yang sangat dini, yaitu di bawah 1 tahun. “Kondisi ini biasanya disebut *cataract congenital*, yang

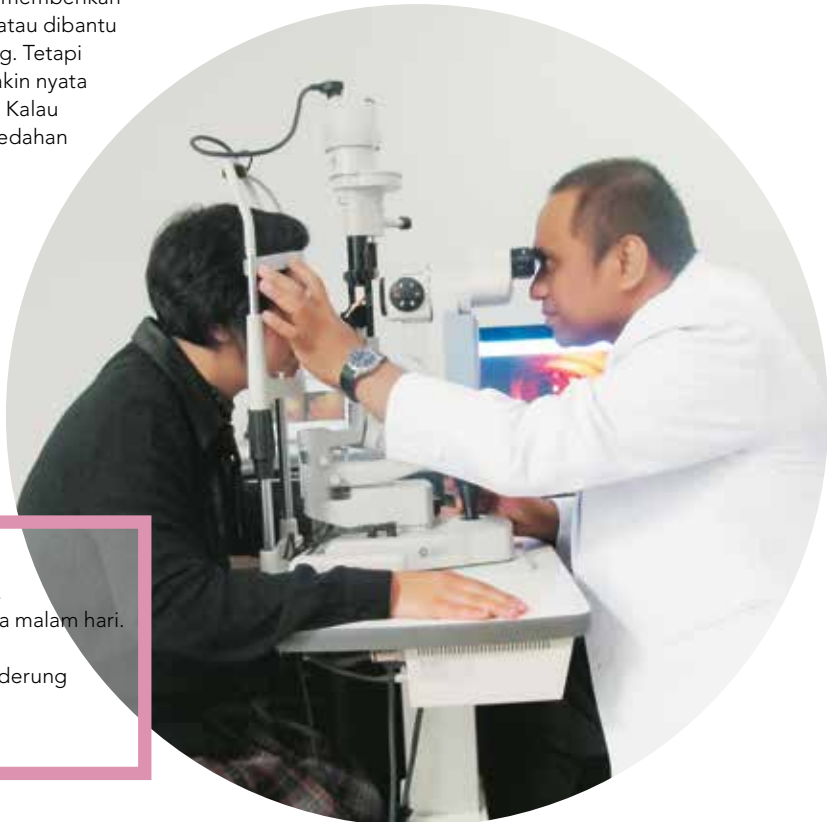
salah satu penyebabnya adalah terjadinya infeksi saat bayi di dalam kandungan,” kata dr. Junaedi, SpM.

FAKTOR RISIKO TERJADINYA KATARAK

- Pertambahan usia.
- Ultraviolet.
- Diabetes.
- Gaya hidup kurang sehat: merokok, minum alkohol berlebihan, dan obesitas.
- Tekanan darah tinggi, kolesterol.
- Peradangan dan pernah cedera mata.
- Pernah menjalani pembedahan mata.
- Penggunaan obat-obatan tertentu dalam jangka waktu lama.

GEJALA KATARAK

- Pandangan kabur dan berkabut.
- Kesulitan melihat, terutama pada malam hari.
- Sensitif terhadap cahaya.
- Pandangan terhadap warna cenderung memudar atau menguning.
- Penglihatan ganda.



Konsultan: dr. Junaedi, SpM DOKTER SPESIALIS MATA

Mayapada Hospital Jakarta Selatan



AMAN DAN EFEKTIF

Bagi sebagian orang mungkin pembedahan terasa sebagai suatu tindakan yang menggelisahkan. Namun perlu dipahami bahwa pembedahan untuk katarak merupakan prosedur yang aman, efektif, tidak sakit dan tidak membutuhkan waktu lama. Tidak ada tindakan lain yang dapat memperbaiki kondisi katarak, sehingga satu-satunya cara yang paling efektif adalah pembedahan/operasi katarak.

Di RS Mayapada, tindakan pembedahan untuk katarak dilakukan dengan teknik *phacoemulsification* dengan menggunakan mesin baru, sehingga lebih aman dan nyaman, baik untuk pasien maupun untuk dokter sebagai operatornya.

Tindakan ini merupakan teknik modern yang sudah dilakukan hampir di seluruh dunia, dengan hasil yang optimal. Akan dilakukan dengan bius lokal. Pada kondisi tertentu butuh bius umum (General Anestesi), menggunakan gelombang ultrasonik untuk menangani lensa mata yang keruh dengan cara penyedotan. Lensa mata kemudian diganti dengan lensa mata buatan yang tahan lama sampai seumur hidup. Kelebihan dari teknik *phacoemulsification* ini adalah sayatan pada mata sangat kecil (antara 1,8 - 2,2 mm) dan biasanya tidak memerlukan jahitan. Lamanya tindakan pun tergolong singkat, hanya sekitar 20-30 menit.

SIAP FISIK DAN MENTAL

Pada dasarnya tidak ada batasan usia untuk menjalani tindakan pembedahan katarak. Bahkan dalam pengalamannya, Dokter Junaedi pun pernah membedah pasien yang sudah berusia 86 tahun. Sebelum menjalani tindakan, biasanya dokter akan mengecek kondisi kesehatan pasien secara keseluruhan. Pasien dengan kondisi mengidap diabetes atau tekanan darah tinggi disarankan untuk menormalkan dulu kondisinya, agar prosedur pembedahan lancar. Tindakan ini hanya perlu dilakukan dengan pembiusan lokal, ini berarti pasien akan sadar selama prosedur

berlangsung. Kesiapan mental pasien pun menjadi hal penting agar tetap tenang dan tidak merasa panik selama menjalani tindakan.

Setelah tindakan biasanya pasien bisa pulang, dan harus menjalani kontrol secara teratur. Tindakan bedah katarak biasanya dilakukan satu kali untuk setiap mata, dengan jarak bedah antara minimal 2 minggu untuk mata yang berikutnya. Hal ini dilakukan sesuai dengan kode etik kedokteran, serta mempertimbangkan faktor kenyamanan pasien.

TIPS SEHAT MATA

Katarak memang kondisi yang tidak bisa dicegah namun beberapa strategi berikut ini disarankan agar mata Anda tetap prima sehingga gejala katarak bisa diperlambat.

- Lakukan pengecekan mata secara teratur.
- Berhenti merokok dan batasi konsumsi alkohol.
- Mulai gaya hidup sehat dengan memperbanyak konsumsi sayuran dan buah-buahan segar serta berolahraga.
- Kenakan *sunglasses* di terik matahari. Paparan sinar UV dapat mempercepat perkembangan katarak. Pastikan kacamata Anda mampu mencegah sinar UVB sebagai perlindungan.

HINDARI OSTEOPOROSIS dengan GAYA HIDUP SEHAT

SIAPA PUN ANDA, AKTIF BERGERAK AKAN MEMBUAT TUBUH ANDA LEBIH SEHAT DAN TULANG PUN LEBIH KUAT. YUK, GERAK. TAK PERLU DITUNDA.

MASALAH pada tulang dan sendi ini memang sering dikaitkan dengan usia tua. Tapi kini, osteoporosis dan osteoarthritis, mengintai semakin dini. Maka, tak pernah salah untuk mencegah keduanya mampir sedari awal, saat Anda masih sehat dan kuat.

Ahli bedah tulang dari Mayapada Hospital Tangerang, dr. Yudistira Prama Tirta, SpOT menyatakan, salah satu masalah yang bisa menurunkan kualitas hidup para lansia adalah gangguan gerak atau aktivitas yang disebabkan oleh osteoporosis dan osteoarthritis.

Sadari bahwa tubuh kita bagai sebuah bangunan. Tulang-belulang merupakan tiang pancang dan bingkai penyangganya. Sedang sendi-sendi di seluruh bagian berperan sebagai engsel yang memungkinkan tubuh mudah bergerak. Menjaga keduanya tetap sehat dan kuat adalah salah satu upaya yang membuat masa lansia lebih nyaman dilalui.

Konsultan:
dr. Yudistira Prama Tirta SpOT
DOKTER SPESIALIS ORTHOPAEDIC
 Mayapada Hospital Tangerang



WASPADAI OSTEOPOROSIS

Osteoporosis adalah kondisi saat kepadatan tulang berkurang secara progresif sehingga tulang kehilangan kekuatan serta kelenturannya. Pada kondisi demikian, tulang akan menyusut dan mudah patah. Bila tidak terdeteksi, kehilangan massa tulang menjadi semakin serius dan dapat menyebabkan gangguan gerak, rasa sakit yang amat sangat, atau cacat. Sayangnya kondisi ini seringkali tak terdeteksi sampai keadaannya parah, bahkan menyebabkan patah tulang. Karena itu osteoporosis sering dijuluki *silent thief* karena ia mencuri kalsium dan mineral pada tulang dengan diam-diam.

Pada penderita osteoporosis, tulang yang rentan dapat patah hanya karena suatu aktivitas yang tidak berarti. Beberapa tulang tubuh yang rawan patah antara lain tulang punggung, tulang pangkal paha, dan tulang pengumpil di area pergelangan tangan. Gejalanya pun sering kali tak terlihat nyata, seperti rasa nyeri di tulang belakang, otot-otot tubuh, maupun nyeri pada pangkal paha. Tubuh yang tegap akan tampak melengkung atau bungkuk karena tulang tak mampu menyangganya.

Bayangkan bila penyangga tubuh Anda rentan patah. Mungkin hampir sebagian besar aktivitas Anda akan terhambat. Meski keadaan ini biasanya baru datang di usia senja, gaya hidup Anda di usia muda berpengaruh besar terhadap kesehatan tulang.

HINDARI OSTEOARTHRITIS

Osteoarthritis (OA) atau dikenal dengan radang sendi merupakan penipisan daerah tulang rawan sendi yang menimbulkan keluhan nyeri. Beberapa studi mengaitkan gangguan ini dengan 'hukum pemakaian'. Maksudnya, semakin sering dan semakin berat kerja sendi, semakin bertambah lah risiko sendi tersebut menjadi aus di kemudian hari. Faktor risiko OA sering dikaitkan dengan kegemukan, faktor keturunan, dampak infeksi atau kecelakaan, juga faktor pekerjaan.

OA banyak terjadi di sendi lutut, sendi panggul, juga tulang belakang. Menurut dr. Yudistira ini terjadi karena ketiga sendi tersebut merupakan sendi besar yang paling banyak menahan beban tubuh. Meski begitu OA juga bisa terjadi di sendi lain seperti jari-jari, leher, atau pergelangan kaki.

Mereka yang telah terkena OA biasanya tidak diperkenankan melakukan aktivitas berat pada sendi yang terserang. Terapi OA biasanya meliputi terapi fisik, terapi panas, suntikan anti radang pada sendi, latihan fisik tertentu, dan obat-obatan. Pada OA tahap lanjut yang tidak berespon baik terhadap terapi konservatif pasien dilanjutkan untuk menjalani pembedahan penggantian sendi.

PERLU ANDA PERHATIKAN

Diperkirakan selama kehidupannya pada usia di atas 50 tahun wanita akan kehilangan massa tulang sampai 45-50%, sedangkan pria hanya 20-30%. Untuk memastikan apakah tulang mengalami kehilangan atau perubahan massa tulang, Anda perlu memeriksakan diri ke dokter dengan pemeriksaan BMD kita bisa mengetahui kepadatan tulang. Pemeriksaan tersebut mirip dengan pemindaian (*scanning*) sinar-x berintensitas rendah, yang biasa dilakukan pada pergelangan tangan dan kaki, tulang belakang, atau bahkan seluruh tubuh. Bila merasa mempunyai risiko yang tinggi, segera konsultasikan diri Anda ke dokter dan pertimbangkan untuk menjalani pemeriksaan *bone mass densitometry* untuk mengetahui massa tulang Anda.



MAKAN UNTUK TULANG DAN SENDI

1. Konsumsi susu/produk makanan yang mengandung kadar kalsium tinggi.
2. Protein membantu tubuh membangun jaringan tulang. Dapatkan sumber protein yang rendah lemak atau dari sumber protein nabati.
3. Suplemen tulang seperti kalsium, vitamin D3, bisa membantu memenuhi kecukupan bahan-bahan pembentuk tulang.
4. Makan secukupnya, makan berlebihan akan menyebabkan kegemukan dan meningkatkan risiko OA.

JAGA TULANG DAN SENDI ANDA

- Pertahankan berat badan pada angka ideal. Kelebihan berat badan memberi beban dan stres tambahan pada sendi-sendi tubuh.
- Lakukan aktivitas gerak yang memadai dengan rutin olahraga. Jalan kaki dan latihan beban bermanfaat untuk merangsang pembentukan jaringan tulang. Olahraga juga berguna untuk menambah massa otot yang mendukung sendi. Dengan demikian sendi tak harus selalu bertugas sendiri. Semakin muda Anda berlatih beban semakin baik.
- Latihan peregangan juga bermanfaat membantu sendi tetap fleksibel. Pastikan Anda melakukan latihan yang benar dengan berkonsultasi pada pelatih kebugaran terpercaya.

- Hindari membebani sendi dengan aktivitas yang berlebihan di luar kemampuan Anda atau gerakan yang memaksakan. Latihan berlebihan bisa memberi stres pada sendi. Bila Anda cukup lama absen latihan, lakukan latihan secara bertahap.
- Pelihara sikap tubuh yang benar agar tubuh Anda relaks dan sendi serta otot tidak tegang.
- Waspadai beberapa latihan atau aktivitas yang berisiko mencederai tulang dan sendi.
- Berhenti merokok dan minum alkohol karena para perokok dan peminum alkohol berisiko mengalami kerusakan tulang.

HORMON REPLACEMENT THERAPY

Beberapa penelitian menunjukkan, saat tingkat estrogen wanita turun secara dramatis, kekurangan massa tulang pun meningkat. Hormon Replacement Therapy atau dikenal sebagai terapi sulih hormon adalah jenis perawatan yang biasa digunakan untuk mengganti asupan estrogen yang sudah tidak lagi diproduksi. Dalam terapi ini, hormon estrogen tetap mampu melindungi tulang dari osteoporosis.

Wanita yang memiliki kepadatan tulang yang rendah atau sudah mengalami kepatahan tulang, estrogen dapat menstabilkan atau bahkan memperbaiki kepadatan tulang. Apabila menjalani terapi sulih hormon di awal masa menopause dan terus menjalankannya selama 6-9 tahun, risiko terjadinya patah tulang bisa menurun hingga 50%.

GIZI untuk LANSIA

LANSIA PERLU ASUPAN GIZI YANG NILAINYA SAMA DENGAN USIA MUDA. HANYA CARA MENGOLAH DAN PORSINYA YANG PERLU DISESUAIKAN.

Konsultan:
dr. Ekky M. Rahardja, MS. Sp.GK.
DOKTER SPESIALIS GIZI
Mayapada Hospital Jakarta Selatan



“USIA lansia jadi muara segala macam penyakit, padahal kalau investasi gaya hidup sehat sudah dilakukan sejak usia muda, hal ini tidak akan terjadi.” Demikian kunci utama untuk memiliki tubuh yang sehat bagi para *senior citizen*, menurut dr. Ekky M. Rahardja, MS.Sp.GK, dokter spesialis gizi klinik di Mayapada Hospital Jakarta Selatan.

PROSES MENUA

Menurut WHO, kaum lanjut usia (lansia) terbagi dalam beberapa kelompok; usia lanjut berada di rentang usia 60-74 tahun, sementara usia 75-90 tahun tergolong dalam usia tua dan usia lewat dari 90 tahun termasuk dalam golongan sangat tua. Saat memasuki

usia lanjut beberapa perubahan fisik akan terjadi, antara lain massa otot akan berkurang sedangkan lemak akan bertambah, akibatnya jumlah cairan dalam tubuh juga akan berkurang. Tak mengherankan jika kebanyakan lansia memiliki tubuh yang kurus. Selain itu, banyak gigi yang banyak tanggal dan indera penciuman dan perasa mulai berkurang kemampuannya. Padahal kedua indera ini berpengaruh sekali pada selera makan, jadi wajar saja bila jumlah konsumsi makanan lansia juga menurun.

Perubahan-perubahan ini memicu malnutrisi pada lansia, persoalan ini menurut dr. Ekky tidak bisa dianggap enteng karena dapat menjadi beban seluruh populasi masyarakat. Karena malnutrisi atau kekurangan zat gizi dapat mendatangkan beragam penyakit. Banyak lansia yang menderita lebih dari satu penyakit, misalnya penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, artritis dan sebagainya.



KEBUTUHAN GIZI LANSIA

Dijelaskan oleh dr. Ekky, kebutuhan nutrisi pada lansia sebenarnya sama saja dengan manusia dewasa lainnya. Hanya ukuran porsi dan cara mengolahnya yang harus dibedakan. “Gigi lansia sudah tidak lengkap dan metabolisme sudah menurun, jadi sebaiknya makan dalam jumlah sedikit tapi sering,” tuturnya. Sementara zat gizi seperti vitamin dan mineral, sebaiknya didapatkan dari bahan-bahan alami seperti sayur dan buah-buahan. dr. Ekky menyarankan untuk menghindari vitamin yang bersifat sintetis seperti suplemen karena bila terlalu sering dikonsumsi justru akan membebankan kerja ginjal.

Menu makanan sehari-hari dimasak dengan bumbu yang tidak merangsang, seperti pedas atau asam karena dapat mengganggu kesehatan lambung dan alat pencernaan. Kurangi juga pemakaian garam, hindari daging berlemak, kurangi penggunaan minyak goreng, serta perbanyak konsumsi makanan berkalsium tinggi yang terdapat pada ikan duri lunak, kedelai, dan hasil olahannya (tahu & tempe). Kalsium juga bisa didapatkan dari susu atau suplemen.

Agar kadar kolesterol tidak tinggi, perlu diperbanyak konsumsi serat yang berasal dari sayur dan buah-buahan. Serta kurangi konsumsi makanan dan minuman yang manis.

INVESTASI DI USIA MUDA

Saat sudah berusia lanjut dan mulai didera banyak penyakit, memang tak banyak yang bisa dilakukan, selain rutin memeriksakan diri ke dokter dan menjaga asupan makanan. Tubuh juga perlu terus aktif, “Jangan diam saja di rumah, perbanyak aktivitas dan olahraga,” jelas dr. Ekky. Karena semakin bertambah usia pembuluh darah semakin sempit, olahraga sangat penting untuk membantu sirkulasi darah.

Namun pencegahan memang jauh lebih penting, bukan di saat sudah tua tapi dimulai ketika masih muda. “Mulai di usia 25 tahun, di usia ini organ tubuh sudah berkembang baik, pola hidup harus baik sebagai investasi di usia lanjut supaya saat sudah tua bisa menikmati hidup,” ujar dr. Ekky. Untuk mendapatkannya, dr. Ekky memakai prinsip SEHAT, yaitu Seimbang

gizi, Enyahkan rokok, Hindari stress berlebihan, Awasi tekanan darah dan Teratur olahraga. “Saya tambahkan satu, Tidur yang cukup,” katanya.

Gaya hidup sehat yang dimulai di usia muda dapat menjamin kualitas hidup yang baik saat sudah berusia lanjut kelak. Jarang ada kaum lansia yang bebas dari penyakit sama sekali, karena proses fisiologis akan menyebabkan kemampuan tubuh ketika berusia tua menurun dan lebih rentan terhadap penyakit. Namun dengan gaya hidup sehat di kala muda, jumlah penyakit yang datang akan lebih sedikit. Maka saat sudah berusia lanjut, hidup akan terasa nyaman dan bisa dinikmati.



OLAHRAGA AMAN Untuk *PARA 'SENIOR'*

TAK ADA KATA TERLAMBAT UNTUK MEMULAI AKTIVITAS FISIK
DEMI HIDUP YANG LEBIH BERKUALITAS.



KITA tentu tidak asing dengan ungkapan *life begins at 40* bukan? Ya, hal ini berangkat dari anggapan bahwa pada usia tersebut umumnya seseorang sudah mencapai derajat kehidupan tertentu. Lebih dewasa dalam berpikir, pengalaman yang cukup, matang secara mental, hingga mapan secara finansial. Di sisi lain, saat menginjak usia 40 tahun, terdapat perubahan dalam diri seseorang yang berkaitan dengan fisik.

AGING SEBAGAI PROSES ALAMIAH

Proses *aging* (penuaan) organ-organ tubuh akan terjadi seiring bertambahnya usia. Memang, *sih*, pendapat mengenai kapan tepatnya perubahan dalam tubuh terjadi cukup beragam. Namun banyak

Konsultan:
dr. Arinta Dewi
SPORTS PHYSICIAN - SPORTS
& EXERCISE MEDICINE CENTRE
 Mayapada Hospital Jakarta Selatan



pakar menyebutkan pada rentang usia 35-40 tahun sudah mulai terjadi proses penuaan organ tubuh. Sayangnya, masih cukup banyak yang tidak menyadari hal tersebut.

Gejala apa yang bisa dirasakan agar kita tersadar bahwa telah terjadi perubahan dalam tubuh? Hal mudah yang bisa dilakukan salah satunya adalah mencoba beraktivitas naik-turun tangga. Jika kita merasa lebih cepat lelah dibanding beberapa tahun sebelumnya, inilah satu pertanda adanya perubahan dalam tubuh. Berkaitan dengan otot, jika dulu bisa mengangkat beban hingga 10 kg, sekarang maksimal hanya 8 kg. Gejala lain terkait perubahan tubuh berdasar peningkatan usia, misalnya sulit tidur dan berat badan naik tanpa asupan yang berlebihan.

Yang perlu diketahui, proses penuaan merupakan proses normal yang akan dialami oleh setiap orang. Setiap sel yang hidup akan mengalami tumbuh, berkembang, dan kemudian mengalami penurunan. Ada mekanisme yang terjadi pada proses *aging* organ-organ tubuh manusia. Memang bisa diperbaiki setelah mengalami penurunan (kerusakan), namun ada juga yang tidak bisa diperbaiki.

Proses penuaan juga dialami oleh mereka yang sepanjang usianya menerapkan gaya hidup sehat. Hanya saja, proses yang terjadi lebih alamiah. Maksudnya, mereka yang hidup sehat akan memiliki risiko yang lebih rendah terhadap proses penuaan dini. Akan tetapi, perlambatan proses penuaan juga bukan hal yang pasti karena terkait bermacam faktor, seperti genetik (keturunan) dan lingkungan.

RISIKO MUSKULOSKELETAL DAN KARDIOVASKULAR

Tubuh kita tentu saja tidak bisa melawan waktu. Seiring usia yang makin bertambah, penurunan fungsi organ (degeneratif) pun terjadi. Kondisi tubuh di usia 40 tahun lebih, tentu tidak sama dengan ketika kita masih berada di usia 20-an tahun.

Proses penuaan pada organ tubuh bisa tampak dan terasa efeknya bagi seseorang. Organ-organ yang berada dalam sistem *musculoskeletal* yang berkaitan dengan pergerakan tubuh yakni tulang, otot, dan tulang rawan dan banyak mengalami masalah penurunan fungsi. Gejala yang muncul biasanya rasa nyeri pada lutut, panggul, leher, paha, lengan, dan sebagainya, saat beraktivitas sedang ataupun berat.

• Otot

Peristiwa menua ditandai dengan menurunnya massa otot, kemudian diikuti dengan berkurangnya kekuatan otot.

• Tulang

Proses degeneratif ditandai dengan penurunan kepadatan tulang. Jika dibiarkan terus-menerus, terjadi tulang keropos dan berakibat



osteoporosis. Namun begitu, tulang bisa melakukan regenerasi secara terus-menerus, istilahnya *remodeling*. Tulang bisa mengalami pembentukan sekaligus penghancuran. Pada proses penuaan, yang lebih banyak terjadi adalah proses penghancuran.

• **Tulang rawan**

Tulang rawan ada di setiap persendian. Bila telah mengalami penuaan atau kerusakan, tulang rawan tidak bisa melakukan regenerasi. Penyakit yang sering dialami akibat tulang rawan yang rusak adalah osteoarthritis.

• **Ligamen dan tendon**

Kedua organ *muskuloskeletal* ini juga mengalami penuaan seiring waktu. Ligamen adalah serabut elastis berbentuk pita (urat) yang menyambungkan antara ujung tulang. Sementara tendon adalah urat yang menghubungkan otot dengan tulang. Para lanjut usia mudah mengalami cedera, misalnya *ankle sprain* (pergelangan kaki). Ini akibat ligamen yang mengalami penurunan fungsi. Derajat cederanya mulai dari ringan hingga berat dan bisa berakibat urat putus.

• **Saraf**

Jumlah *neuron* akan berkurang seiring usia yang meningkat. Organ saraf erat kaitannya dengan fungsi kognitif. Contoh gangguan yang disebabkan oleh penuaan saraf adalah sifat yang

mudah lupa. Pada aktivitas gerak, saraf akan berpengaruh terhadap *reaction time* seseorang, misalnya reaksi terhadap suatu gerakan yang semakin pelan. Penyebabnya, saraf-saraf yang terletak di otot sudah berkurang.

Organ-organ pada sistem kardiovaskular juga tidak luput dari proses degeneratif. Fungsi organ jantung dan paru pada usia lanjut telah berkurang. Begitu pula dengan pembuluh darah yang tingkat elastisitasnya makin berkurang

serta terjadi penimbunan lemak di dalamnya. Gejala fisik yang bisa dirasakan salah satunya adalah cepat merasa lelah saat beraktivitas naik-turun tangga, berjalan agak cepat, dan lain sebagainya.

Selain usia, gaya hidup (*lifestyle*) juga menjadi faktor yang cukup dominan terhadap kondisi penuaan organ. Jika gaya hidup yang diterapkan tidak sehat, seperti jarang berlatih fisik, asupan nutrisi yang tidak tepat, kurang istirahat, serta merokok, maka proses penuaan bisa berlangsung lebih cepat (penuaan dini).

AYO, MULAI BERLATIH!

Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, tidak dikenal istilah "terlambat berolahraga". Kapan pun Anda siap berlatih, sah-sah saja. Yang terpenting, Anda harus mampu memahami kondisi tubuh pada saat ingin mulai berolahraga secara rutin, terutama yang terkait dengan risiko *muskuloskeletal* dan *kardiovaskular*.

Ada berbagai aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh para 'senior'

untuk melatih kondisi organ-organ yang tengah mengalami penurunan. Untuk meningkatkan kekuatan otot paha misalnya, bisa dilakukan latihan berdiri dengan satu kaki, tentunya bila tidak ada masalah dengan lutut.

Latihan lain untuk melatih kardiovaskuler juga bisa dengan cara jalan kaki dan *jogging*. Hanya saja pada orang usia tua tidak dianjurkan untuk jalan dan *jogging* berlama-lama mengingat kondisi tulang rawan yang sudah mengalami penuaan. Nah, bagi para kaum 'senior' yang ingin melatih kepadatan tulang, dianjurkan berolahraga di air. Dengan berlatih di air, sekian persen dari berat tubuh dibebankan ke air.

Inilah latihan yang direkomendasikan untuk lanjut usia:

- *Aerobic exercise*, misalnya jalan kaki, *jogging*, bersepeda, dan berenang. Lakukan 5 kali seminggu selama 30 menit atau sesuai kemampuan.
- *Resistance exercise*, yaitu angkat beban dan senam. Anda bisa melakukannya minimal 2 kali seminggu, dengan konsentrasi pada otot dan sendi yang berbeda.
- *Flexibility and balance exercise*, seperti pilates, yoga, tai chi, dan lain-lain. Lakukan 2 kali seminggu selama 10 menit.

PRINSIP-PRINSIP LATIHAN UNTUK PARA 'SENIOR':

- Tidak dilakukan di ruangan yang terlalu panas karena mudah terjadi dehidrasi.
- Jangan berlatih di udara yang dingin sekali. Pasalnya para senior cenderung mengalami otot kaku dan pembuluh darah sudah tidak elastis lagi.
- Untuk meningkatkan kepadatan massa tulang, lakukan aktivitas *weight bearing*.
- Kalau ada masalah pada sendi, hindari olahraga yang dapat menimbulkan rasa nyeri pada sendi. Jika jalan kaki menyebabkan rasa sakit, cobalah bersepeda statis.
- Sangat disarankan berlatih dengan *partner* agar ada yang mengawasi.

BERLARI ALA ASTRONOT

Mayapada Hospital menghadirkan terapi latihan fisik menggunakan *treadmill* dengan teknologi anti gravitasi, yang dinamakan Alter G. Satu-satunya *treadmill* yang ada di Indonesia, Alter G diadaptasi dari teknologi badan antariksa Amerika Serikat, NASA. Alat ini mengadopsi teknologi **Differential Air Pressure**, sehingga Alter G akan mampu mengangkat hingga 80% berat badan seseorang. Hal ini membuat seseorang seperti berjalan/berlari di dalam air, atau layaknya astronot yang berjalan di ruang angkasa.

Dengan teknik menyiasati gravitasi, maka lutut, panggul, tulang belakang, ankle tidak terbebani berat tubuh. Untuk para senior, apalagi yang memiliki masalah lutut, ankle, dan tulang belakang, bisa mencoba menggunakan *treadmill* Alter G.





1

Liburan asyik **NAIK KAPAL PESIAR**

BERBAGAI FASILITAS DAN HIBURAN TERSEDIA BAIK DALAM KAPAL MAUPUN SEKITAR “HOTEL TERAPUNG” JIKA SEDANG BERADA DI DARATAN.

BOSAN dengan liburan yang biasa-biasa saja? Yuk coba berlibur bersama keluarga di atas kapal pesiar. Dijamin akan menyegarkan kepenatan sekaligus merejuvinsi energi Anda dan keluarga.

NYAMAN SEPANJANG JALAN

Seperti layaknya hotel, fasilitas yang tersedia di dalam kapal pesiar memiliki tempat menginap yang nyaman. Tempat tidur empuk, kamar mandi dalam, serta perangkat hiburan dalam kabin seperti televisi



1. Kapal pesiar merapat di salah satu pulau Karibia.

2. Melihat paus di habitat aslinya di Alaska.



dan jaringan internet. Berpergian sendiri, bersama pasangan, maupun bersama keluarga pastilah terasa nyaman.

Sebagai contoh, Kapal Pesiar Costa Victoria yang berlayar dari Asia ke Italia memiliki kabin-kabin yang dapat menampung hingga empat orang ataupun lebih. Kapal pesiar mewah yang bertolak dari Singapura setiap tahun ini bahkan punya kabin-kabin Balcony Suite nan mewah yang didalamnya terdapat bak mandi *whirlpool*, pancuran, *sofa bed*, dan pintu-pintu kaca besar yang membuka ke beranda pribadi.

3. Menikmati dari dekat keindahan Sungai Yangtze di musim gugur.

4. Kapal Radiance of the Seas berlayar di Alaska.

GEMBIRA RIA SEPANJANG WAKTU

Anda mungkin bertanya-tanya; sehari-hari di dalam kapal apakah tidak bosan? Jawabannya adalah tidak. Sebaliknya, hiburan yang tersedia di atas kapal sangatlah lengkap, bahkan lebih seru dibandingkan hotel biasa karena menggabungkan fasilitas hotel dengan keseruan yang biasanya ada di sebuah tempat wisata.

Kapal Pesiar Costa Victoria, misalnya, punya jacuzzi dan lebih dari satu kolam renang, dimana salah satunya adalah kolam *thalassotherapy* dalam ruangan. Di luar itu, ada pula restoran, spa, salon kecantikan, tempat pemandian bergaya Turki, perpustakaan, *gym*, lapangan tenis, trek jogging, kasino, klub disko, dan pusat perbelanjaan mewah dimana Anda bisa berbelanja merk-merk *high fashion* mulai dari Gucci hingga Versace.

Kapal Pesiar yang lain ada juga yang menawarkan hal istimewa bagi anak-anak, misalnya dengan mengemukakan karakter Disney Fantasy. Anak-anak Anda pasti





akan girang bermain di berbagai fasilitas bertema karakter-karakter Disney, seperti kolam renang Mickey's Pool dan Donald's Pool yang memiliki seluncuran ala *waterpark*. Sepanjang pelayaran, Anda dan anak-anak juga bisa menonton pertunjukan musik bertema Disney di Walt Disney Theater dan mengikuti acara minum *the Royal Court Royal Tea* bersama para putri-putri Disney sungguhan!

PEMANDANGAN LUAR BIASA

Satu keunggulan terasyik dari berlibur di kapal pesiar adalah Anda akan disugahi pemandangan laut dan cakrawala yang indah setiap hari. Keindahan *sunrise* dan *sunset* adalah pemandangan yang bisa Anda nikmati berulang kali. Begitu juga dengan pemandangan alam serta kota-kota atau negara-negara yang dilewati kapal.

Punya dana lebih? Maka Anda bisa berlayar dengan rute yang lebih jauh ke tempat-tempat dengan pemandangan yang lebih eksotis seperti Alaska dan Cina.

Konon, ekspedisi melihat keindahan alam Alaska secara langsung dengan kapal pesiar merupakan pengalaman yang akan mengubah hidup seseorang. Hal itu karena rute kapal pesiar yang melewati Alaska biasanya menyajikan pemandangan lansekap alam

5. Cuma di kapal pesiar Disney Fantasy kita bisa ketemu sama putri-putri Disney.
6. Kolam Renang ala *water park*; salah satu fasilitas di Kapal Pesiar Disney Fantasy.

yang spektakuler, seperti gunung es, gletser bersalju, dan satwa-satwa (singa laut, lumba-lumba, paus) di habitat aslinya.

Anda ingin menyusuri keindahan Alaska dari atas kapal? Rute pelayaran biasanya dimulai di Vancouver, British Columbia, dan berakhir di Seward, Alaska, atau sebaliknya. Jalur spektakuler ini melewati Inside Passage, Ketchikan, Icy Strait Point, Juneau, Skagway, dan Gletser Hubbard yang merupakan hamparan gunung es sepanjang lebih dari 120 km.

Di Asia, salah satu rute berpesiar yang eksotis adalah Yangtze River Luzury Cruise Tou. Selama 15 hari ini Anda akan menyusuri Sungai Yangtze sepanjang sekitar 6.300 km di Cina. Dengan berlayar, Anda bisa melihat dengan jelas seluruh lansekap di pinggir dan sekitar sungai, termasuk tempat-tempat wisata menarik seperti Bendungan Tiga Ngarai (pembangkit listrik terbesar di dunia) dan Tiga Ngarai (Ngarai Qutang, Ngarai Wu,



dan Ngarai Xiling) yang membentang sepanjang 193 km.

KENANGAN TAK TERLUPAKAN

Kesenangan tidak hanya terjadi di atas kapal. Anda akan diberi kesempatan turun dari kapal di berbagai pelabuhan dan tempat-tempat wisata yang menarik. Kesempatan ini disebut *excursion* (kunjungan) ke darat. Bisa dengan berjalan kaki ataupun menggunakan kapal yang lebih kecil.

Siapkan kamera karena kemungkinan besar di darat Anda akan melihat penampakan beruang grizzly, *moose*, *caribou*, serigala, *dall sheep*, ataupun burung willow ptarmigan jika Anda menelusuri wilayah Alaska.

Pengalaman *excursion* yang tak kalah mengesankan, jika Anda mengambil rute Karibia. Kegiatan *excursion* berupa *island hopping*, yaitu berpindah-pindah dari satu pulau cantik ke pulau cantik lainnya untuk berenang, *snorkeling*, maupun main jet ski dan naik kayak.



7. Kabin dengan balkon yang nyaman.



8. Spa di Kapal Costa Victoria.

SESUAIKAN DENGAN BUDGET ANDA

Sudah mantap untuk berpesiar? Maka, langkah berikutnya adalah melakukan pemesanan jasa kapal pesiar yang sesuai dengan kebutuhan, selera, dan juga ketersediaan dana Anda. Carilah informasi lebih detil lewat website. Misalnya untuk Costa Victoria klik website: www.costaasia.com.

Seminar Awam: WASPADAI DIABETES MELLITUS

DIABETES ADALAH PENYAKIT TIDAK MENULAR YANG PENDERITANYA DI INDONESIA AKAN TERUS MENINGKAT DI MASA DEPAN.



stroke, aterosklerosis, dan tekanan darah tinggi.”

Demikian pula para penderita diabetes perlu memerhatikan pola makannya. “Pola makan yang tepat bagi diabetes adalah dengan melakukan **3J** yaitu, **Jumlah kalori**: makanlah sesuai dengan kebutuhan kalori tubuh. **Jenis makanan**: makanan harus diperhatikan (pantang gula dan makanan manis), dan **Jadwal makan**: Makan harus teratur sesuai dengan jam makan,” demikian paparan dr. Benjamin Sastro, Sp.PD

DIABETES mellitus adalah suatu gangguan kesehatan di mana kadar glukosa dalam darah seseorang menjadi tinggi. Diabetes Mellitus (DM) dikenal juga dengan sebutan penyakit gula darah atau kencing manis, penderitanya cukup banyak di Indonesia. Bahkan diperkirakan akan meningkat jumlahnya di masa mendatang.

Untuk memberikan informasi yang akurat kepada masyarakat, Mayapada Hospital Tangerang bekerja sama dengan Soyjoy, telah menyelenggarakan seminar awam “ Menegal Diabetes Mellitus dan Komplikasinya” Sabtu, 21 Oktober 2017 di Auditorium Ang Boen Ing Lt. 5 Mayapada Hospital Tangerang. Telah hadir narasumber dari Mayapada Hospital Tangerang yaitu, dr. Benjamin Sastro, Sp.PD dan dr. Rosmarini Hapsari, Sp.JP,FIHA. Acara ini dihadiri oleh 138 peserta dari komunitas dan masyarakat awam.

Perlu diwaspadai bahwa kadar gula darah yang sangat tinggi dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah, saraf, dan organ tubuh. Diabetes termasuk penyakit kronis yang berkembang secara bertahap, hingga akhirnya bisa memicu sejumlah komplikasi jika tidak ditangani dengan baik. Menurut dr. Rosmarini Hapsari, Sp.JP,FIHA. “Komplikasi yang umumnya dialami oleh penderita diabetes adalah penyakit kardiovaskular. Penderita diabetes memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena penyakit jantung,





Peresmian Pembangunan MAYAPADA HOSPITAL SURABAYA

MASYARAKAT KOTA SURABAYA, AKAN MENDAPAT PELAYANAN KESEHATAN
BERSTANDAR INTERNASIONAL TANPA HARUS PERGI KE LUAR NEGERI

MAYAPADA Healthcare Group kembali melebarkan sayapnya ke kota Surabaya dengan meresmikan Pembangunan Mayapada Hospital Surabaya yang terletak di Jl. Mayjen Soengkonno no.20, Dukuh Pakis. Acara peresmian pembangunan ini dilakukan oleh Bapak Dato Sri Tahir, Bapak Jonathan Tahir bersama dengan Walikota Surabaya Ibu Tri Rismaharani. Acara tersebut berlangsung di Hotel Fairfield By Marriot pada Senin, 13 November 2017.

Rumah sakit berstandar internasional ini rencananya akan dibangun 16 lantai di tanah seluas 3500 m2 dengan kapasitas 200 tempat tidur. Surabaya merupakan kota yang spesial bagi Bapak Dato Sri Tahir, Pendiri Mayapada Group karena kota tersebut adalah kampung halaman beliau. Berangkat dari cita-cita beliau yang ingin memberikan kontribusi bagi kota tersebut, didirikanlah Mayapada Hospital di Surabaya, dengan harapan masyarakat kota Surabaya bisa mendapatkan pelayanan kesehatan yang berstandar internasional tanpa harus pergi ke

luar negeri. Harapan beliau adalah melalui kehadiran Mayapada Hospital di Surabaya ini dapat memberikan kontribusi yang positif di bidang kesehatan.



Seminar Awam: *KEROPOS TULANG* untuk *USIA LANJUT*



SERING DIJULUKI SILENT THIEF KARENA GEJALANYA TIDAK TERASAKAN TAPI BIAYA PENGOBATANNYA CUKUP TINGGI.

MASYARAKAT awam sering menyebut penyakit Osteoporosis sebagai keropos tulang. Osteoporosis ditandai dengan massa tulang yang rendah, disertai penurunan kualitas jaringan tulang yang dapat menimbulkan kerapuhan tulang. Osteoporosis memerlukan perhatian khusus karena terapi osteoporosis cukup kompleks. Selain mahalnya biaya deteksi dini, juga pemeriksaan lanjutan dan obat-obatan untuk penyakit tersebut butuh biaya yang tidak kecil.

Berkaitan dengan hal tersebut di atas, Mayapada Hospital Tangerang telah menyelenggarakan seminar awam "Deteksi dini Osteoporosis dan Pencegahannya" pada tanggal 30 September 2017 di Auditorium Ang Boen Ing Lt. 5, Mayapada Hospital Tangerang. Tujuan diadakan acara ini adalah memberikan informasi lengkap kepada masyarakat awam mengenai osteoporosis dan pencegahannya. Telah hadir dua orang pembicara pada acara seminar ini, yakni dr. Yudistira Prama Tirta Sp.OT dan dr. Nora Mila Sari, Sp.OG.

Menurut para pembicara, menjelang masa usia lanjut, baik pria maupun wanita sering terdeteksi osteoporosis, khususnya wanita yang sudah mengalami menopause. Memang menopause sering



diartikan salah, dianggap sebagai titik awal menurunnya fungsi organ-organ tubuh wanita. Anggapan ini ingin disingkirkan dari benak masyarakat sehingga wanita pada usia menopause akan terhindar dari berbagai gangguan kesehatan, di antaranya osteoporosis. Diharapkan hidup berkualitas kaum wanita di 'usia emas', benar-benar bisa terwujudkan.

Seminar ini mendapat apresiasi dari peserta dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan. Sebanyak 107 peserta hadir dalam acara ini, yang terdiri dari masyarakat awam dan komunitas. Selain mensosialisasikan tentang kesehatan osteoporosis dan menopause kepada masyarakat umum, juga peserta mendapat informasi mengenai pelayanan dan fasilitas yang ada di Mayapada Hospital Tangerang.

SPORTS & EXERCISE MEDICINE CENTRE



(Kiri ke kanan): Jeff Budiman - Direktur Kredoaum, Bambang Reguna Bukit, dr. Arinta Dewi - Sport & Exercise Medicine Centre, dr. Senta Lucia - Direktur MHJS, dr. Melanie S, dr. Achmad Zaki SpOT, dr. Ekky Rahardja SpGK.

MENINGKATKAN STATUS KESEHATAN BISA
DILAKUKAN DENGAN MEMANFAATKAN LATIHAN
TERUKUR DI SEBUAH CENTER, MAYAPADA HOSPITAL
JAKARTA SELATAN, YANG BARU DIBUKA.



MAYAPADA Healthcare Group (MHG), menghadirkan **Sports & Exercise Medicine Centre**, yaitu Pusat Kesehatan Olahraga dan Latihan Terintegrasi, Terukur dan Menyeluruh. Di sini tersedia Pelayanan Kesehatan Preventif, Rehabilitatif dan Kuratif berupa terapi latihan fisik, termasuk di dalamnya **Alter G – Treadmill Anti Gravitasi** pertama dan satu satunya di Indonesia. Alter G diadaptasi dari Teknologi NASA yang sudah dipatenkan. Peluncuran ini diselenggarakan di Mayapada Hospital Jakarta Selatan pada Rabu, 8 November 2017 di Auditorium Ang Boen Ing.

Sports & Exercise Medicine Centre didukung oleh para ahli berbagai disiplin ilmu dan peralatan medis modern, demi tercapainya hasil kesehatan pasien yang optimal. Tentunya dengan memanfaatkan fasilitas tersebut dan melakukan latihan fisik tanpa melupakan kontrol asupan gizi yang seimbang. Latihan fisik yang tepat dan terukur sangat bermanfaat untuk meningkatkan status kesehatan

terutama kebugaran, tercapainya berat badan & tubuh ideal, selain bertujuan untuk pemulihan kesehatan yang lebih cepat, setelah tindakan tertentu seperti operasi maupun penanganan cedera olahraga lainnya.

Sports & Exercise Medicine Centre ini, juga dapat melayani pemeriksaan penilaian fungsi tubuh atlet untuk penyusunan program latihan yang tepat dan terukur demi tercapainya peningkatan performa atlet. Acara peluncuran ini berjalan seru, dan diikuti oleh komunitas lari serta media yang mencoba Alter G tersebut, termasuk testimonial Bambang Reguna Bukit (Bams) yang pernah menjadi pasien Alter G tersebut.

I Ketut Nesa KEMBALI SEHAT BERKAT DIAGNOSA TEPAT



JANGAN REMEHKAN SAKIT PERUT. BILA TIDAK DITANGANI DENGAN TEPAT, PENYAKIT YANG DIKIRA RINGAN, TERNYATA BUTUH PENANGANAN SERIUS.

DI TAHUN 2011, I Ketut Nesa merasakan nyeri di bagian perutnya. Ia kemudian memeriksakan ke sebuah rumah sakit, lalu diagnosanya thypus dan maag. Ia harus dirawat selama 4 hari di rumah sakit. Meski merasa kesehatannya sudah membaik dan diperbolehkan pulang, ternyata rasa nyeri kambuh lagi. "Saya sudah pulang, kembali beraktivitas dan perut saya sakit lagi," ujar Ketut. Rasa sakit di bagian perut ini terus berulang selama 3 tahun, setiap kali memeriksakan diri ke dokter, Ketut mendapatkan diagnosa yang sama.

Ia kembali dirawat di rumah sakit yang sama dan dokter memutuskan untuk melakukan *endoscopy*. Hasilnya menunjukkan kalau ternyata ada luka di bagian usus halus. "Kata dokter luka ini menyebabkan

komplikasi di usus buntu dan harus dilakukan operasi pengangkatan usus buntu," paparnya. Tak juga merasakan kesembuhan, ia bahkan pernah mencoba teknik penyembuhan alternatif. Kondisi kesehatannya terus menurun hingga akhirnya ia dan keluarga memutuskan pindah rumah sakit ke Mayapada Hospital Tangerang (MHT).

KEPUTUSAN YANG TEPAT

Saat datang ke Mayapada Hospital Tangerang, Ketut langsung ditangani oleh dr. Johannes J. Sadikin, Sp.PD yang menginginkan Ketut menjalani pemeriksaan dari awal kembali. Dari cek laboratorium untuk kultur darah lengkap, *endoscopy*, *colonoscopy*, rekam jantung dan rontgen, hasilnya ditemukan luka di dalam usus halusnya. Ketut dianjurkan untuk menjalani rawat inap di MHT. Setelah 2 kali menjalani rawat inap I Ketut menjalani CT-Scan. Dokter kemudian memutuskan untuk operasi pemotongan luka di usus halus sepanjang 20 cm, yang dilakukan oleh dr. Johannes J. Sadikin, Sp.PD. dan dr. Yongky B. Kurniawan, Sp.B. Operasi ini berjalan dengan sukses, kesehatan Ketut terus membaik setiap harinya.

"Saya bersyukur kepada Tuhan setelah pasca operasi saya tidak masuk ke masa kritis," ujar Ketut. Diakui Ketut, selama menjalani rawat inap, selalu ada perkembangan positif pada kondisi kesehatannya. Tim dokter yang menanganinya juga sangat informatif dan bersedia menjawab semua pertanyaan dan keluhan yang disampaikan keluarga dan dirinya. "Para suster di MHT juga sangat sabar merawat saya sampai sembuh," kata Ketut yang kini sudah sehat kembali dan dapat beraktivitas seperti biasa.



CENTER OF EXCELLENCE: INTERNAL MEDICINE SERVICE

JANGAN SEPELEKAN ALERGI

TELAH HADIR IMMUNOLOGY & PULMONOLOGY AND INTERNAL MEDICINE CENTER UNTUK MEMBERIKAN PELAYANAN TERBAIK BAGI PASIEN.

Bila Anda hanya mengalami reaksi alergi yang ringan, mungkin Anda tak perlu terlalu khawatir. Namun, bila reaksi alergi hingga mengakibatkan sesak napas, maka Anda harus bersiaga. Reaksi alergi seperti itu sudah termasuk katagori reaksi alergi berat atau *anafilaksis* yang berpotensi mengancam nyawa.

Menurut *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, di Amerika reaksi *anafilaksis* bisa terjadi pada satu dari 50 orang yang memiliki alergi. Reaksi ini kadang datang tanpa peringatan, sehingga Anda perlu memahami pertolongan pertama.

Meskipun penyebab alergi pada setiap orang bisa berbeda-beda, namun, umumnya reaksi anafilaksis disebabkan oleh makanan dan obat-obatan, termasuk sengatan serangga dan lateks. Gejala alergi bisa

langsung terjadi setelah beberapa jam kemudian. Berikut tiga langkah pertolongan pertama pada reaksi alergi anafilaksis:

1. Tindakan cepat

Gejala anafilaksis mungkin berupa gejala ringan seperti pilek, ruam kulit atau 'perasaan aneh'. Namun, hal ini bisa dengan cepat berubah menjadi hal mengkhawatirkan seperti sesak napas, gatal-gatal, mual, muntah, hingga serangan jantung. Saat gejala ringan mulai muncul, segera cari pertolongan terhadap alergi tersebut.

2. Longgarkan pakaian

Saat reaksi alergi terjadi, dan penderita terlihat sangat lemas, segera longgarkan pakaian. Bila muntah atau perdarahan dari mulut, usahakan tidak sampai membuat penderita tersedak.

Dokter mungkin juga sudah membekali penderita alergi ini dengan obat tertentu. Mengetahui cara pemakaiannya akan sangat membantu penderita.

3. Minta bantuan

Setelah memastikan jalan napas penderita tetap terbuka, segera minta bantuan ambulance atau segera membawa penderita ke rumah sakit untuk mendapat penanganan yang tepat.

PUSAT ALERGI DI MAYAPADA HOSPITAL

Mayapada Hospital berkomitmen untuk memberikan penanganan terbaik bagi para pasien alergi dengan menghadirkan satu

pusat yang mengkhususkan dalam alergi, imunologi, pulmonology dan perawatan penyakit (Immunology & Pulmonology and Internal Medicine Center).

Pasien dengan alergi dan penyakit pernapasan akan mendapat berbagai layanan klinis, termasuk paru, perawatan kritis, alergi, asma dan imunologi. Ditunjang dengan peralatan yang canggih serta tim dokter ahli yang berpengalaman, pasien akan mendapatkan penanganan yang terbaik. Berbagai keluhan pasien dapat ditangani segera seperti misalnya: asma, penyakit paru obstruktif kronik, cedera paru, penyakit saluran napas obstruktif, kanker paru-paru dan perawatan kritis. Juga untuk evaluasi dan pengobatan gangguan tidur, pengobatan penyakit paru, seperti *mesothelioma* dan *asbestos* dan penyelidikan aktif kerentanan genetik pada penyakit pernapasan.



FASILITAS LENGKAP

Immunology & Pulmonology and Internal Medicine Center mengevaluasi dan memperlakukan berbagai kondisi alergi, termasuk:

- Asma dan alergi rhinitis
- Pengujian alergi
- Urtikaria (gatal-gatal)
- Batuk kronis
- Latex allergy
- Alergi terhadap serangga penyengat
- Anafilaksis
- Reaksi obat yang merugikan
- Imunoterapi (vaksin alergi)
- Primary immunodeficiency evaluation and treatment
- Instruksi pasien dalam teknik inhalasi yang benar untuk inhaler asma
- Imunisasi dewasa

Fasilitas yang Anda dapatkan di Immunology & Pulmonology and Internal Medicine Center:

- 5 kamar konsultasi pribadi
- Ruangan pengobatan & penilaian
- Ruangan bronkoskopi (2 tempat tidur pemulihan dan 1 tempat tidur operasi)
- EKG atau elektrokardiografi
- Nebulizer
- Ruangan alergi dan pendidikan imunologi
- Ruangan koleksi spesimen
- Tabung pneumatic
- Prick test
- Patch test