

Mitos atau Fakta? Merawat Luka Bakar dengan Pasta Gigi

Category: LifeStyle

11 November 2023



Prolite – Dalam merawat luka bakar, ada mitos yang telah beredar lama tentang penggunaan pasta gigi sebagai solusi cepat.

Namun, penting untuk memahami bahwa merawat luka akibat terbakar sesuatu bukanlah hal yang sepele, dan tindakan yang salah dapat mengakibatkan komplikasi serius.

Artikel ini akan membongkar mitos seputar penggunaan pasta gigi dan memberikan panduan praktis tentang cara merawat luka bakar dengan benar.



Pasta gigi dan luka akibat terbakar – Freepik

Penggunaan Pasta Gigi untuk Merawat Luka

Bakar Adalah Mitos!

Luka bakar dapat terjadi karena berbagai sebab dan memiliki tingkat keparahan yang berbeda.

Faktanya, mengoleskan pasta gigi tidak benar-benar membantu, malah bisa membuat luka semakin parah.

Langkah-langkah yang tepat dalam merawat luka bakar ringan adalah sebagai berikut:



Ilustrasi perawatan luka yang tepat dengan penanganan dari dokter – Freepik

1. Mengalirkan Air Dingin

Saat mengalami luka ringan, langkah pertama adalah membilas area terkena dengan air dingin (bukan es) selama sekitar 20 menit. Setelah itu, bersihkan area tersebut dengan sabun dan air dingin.

2. Kompres Dingin

Kompres dengan kain bersih yang basah dapat digunakan untuk meredakan rasa sakit dan pembengkakan. Periode penerapan kompres sebaiknya berkisar antara 5 hingga 15 menit. Hindari penggunaan kompres yang terlalu dingin, agar tidak mengiritasi luka.

3. Salep Antibiotik

Salep dan krim antibiotik membantu mencegah infeksi. Anda dapat mengoleskan salep antibakteri seperti Bacitracin atau Neosporin ke luka dan menutupinya dengan cling film, pembalut, atau kain steril yang tidak berbulu. Salep antibiotik ini dapat diperoleh berdasarkan resep dokter.

4. Lidah Buaya

Gel lidah buaya sering disebut sebagai penolong. Lidah buaya telah terbukti efektif dalam merawat luka bakar tingkat pertama hingga kedua karena sifat anti-inflamasi, peningkatan sirkulasi, dan kemampuannya menghambat pertumbuhan bakteri.

Anda dapat mengoleskan gel lidah buaya murni yang diambil dari daun lidah buaya langsung ke area luka bakar.

Selain itu, Anda juga bisa membeli gel lidah buaya di toko, asalkan pastikan bahwa produk tersebut memiliki kandungan lidah buaya yang cukup tinggi dan tidak mengandung bahan tambahan seperti pewarna dan parfum.

5. Madu

Madu rasanya manis dan lezat, madu memiliki sifat anti-inflamasi, antibakteri, dan antijamur alami yang dapat membantu dalam penyembuhan luka bakar ringan ketika dioleskan.

6. Menghindari Paparan Sinar Matahari

Pastikan untuk melindungi area luka bakar dari sinar matahari langsung, karena kulit yang terbakar akan sangat sensitif terhadap paparan sinar matahari. Gunakan pakaian yang melindungi area tersebut.

7. Tidak Mengupas Luka Lecet

Meskipun sangat gemas, biarkan luka lecet mengelupas dengan sendirinya. Mengoreknya bisa menyebabkan risiko infeksi.

8. Obat Pereda Nyeri Bebas Resep

Jika Anda merasa nyeri, gunakan obat pereda nyeri non-resep seperti ibuprofen atau naproxen sesuai petunjuk penggunaan.

Dengan perawatan yang tepat, luka ringan biasanya sembuh dalam

waktu satu atau dua minggu tanpa meninggalkan jaringan parut.



Ilustrasi – tribunnews

Memahami langkah-langkah yang seharusnya diambil dalam merawatnya dapat membantu mencegah risiko komplikasi dan mempercepat proses penyembuhan.

Penggunaan pasta gigi untuk merawat luka bakar telah terbukti sebagai mitos yang sebaiknya dihindari.

Jadi, ingatlah bahwa kesehatan kulit Anda sangat berharga, dan selalu konsultasikan dengan profesional medis jika menghadapi luka akibat terbakar yang serius atau jika Anda ragu mengenai perawatan yang tepat.

Dengan pengetahuan dan tindakan yang benar, kita dapat menjaga kulit sehat dan memastikan penyembuhan yang efektif.

Rahasia Kebahagiaan : Memahami Peran 4 Hormon Penyebab Kebahagiaan

Category: LifeStyle
11 November 2023



Prolite – Kita semua menginginkan kebahagiaan dalam hidup, tapi seringkali sulit untuk merasakannya. Kita terkadang terjebak dalam kegiatan sehari-hari yang melelahkan dan penuh tekanan, sehingga mencari kebahagiaan terasa seperti tugas yang tak kunjung selesai.

Perlu kita ingat adalah bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang dapat diupayakan. Kebahagiaan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Namun, tahukah kamu bahwa hormon-hormon di otak memiliki peran penting dalam menciptakan perasaan kebahagiaan?



Ilustrasi seseorang yang sedang berpikir – Freepik

Dalam artikel ini, kita akan membahas beberapa hormon yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia dan bagaimana cara meningkatkannya.

Terdapat empat hormon utama yang memiliki peran utama dalam menciptakan perasaan positif dan sensasi yang menyenangkan.

Apa Saja 4 Hormon Kebahagiaan Itu?

1. DOPAMIN



– *Pinterest*

Dopamin adalah hormon yang membuatmu merasa senang. Hormon ini muncul ketika Kamu melakukan hal-hal yang Kamu nikmati, seperti makan makanan lezat, mendengarkan musik yang menginspirasi, mendapat pijatan, atau berhasil menyelesaikan latihan fisik.

Dopamin memberikan perasaan baik dan mendorongmu untuk terus mencari aktivitas yang membuat Kamu bahagia.

2. SEROTONIN



– *shutterstock*

Serotonin menjaga suasana hati, rasa kesejahteraan, dan kebahagiaan kita. Ini juga membantu mengurangi kekhawatiran dan kecemasan serta berperan dalam proses belajar dan mengingat.

Serotonin dipengaruhi oleh aktivitas harian seperti berjalan, berjemur di bawah matahari, tidur yang nyenyak, berada di alam terbuka, atau merawat diri untuk mengurangi stres.

3. ENDORPHIN



– *shutterstock*

Endorfin diproduksi oleh otak untuk membantu kita mengatasi rasa sakit fisik serta memberikan perasaan senang yang

singkat.

Ini dilepaskan saat kita merasa sakit atau stres, dan juga saat kita melakukan aktivitas seperti makan, berolahraga, atau berhubungan seks.

4. OXYTOCIN



– *shutterstock*

Oksitosin sering disebut 'hormon cinta'. Oksitosin terutama berkaitan dengan sentuhan yang penuh kasih sayang dan hubungan yang erat. Hormon ini memberikan banyak manfaat, termasuk merangsang serotonin dan dopamin, serta mengurangi kecemasan.

Hormon-hormon ini berperan dalam mengatur perasaan kesejahteraan kita dan dapat dipengaruhi oleh tingkat stres, perhatian terhadap diri sendiri, serta pilihan gaya hidup yang kita buat.

Kita bisa melakukan banyak hal untuk membuat diri merasa lebih bahagia dan memperbaiki kualitas hidup kita sendiri.

Kamu bisa mengendalikan kebahagiaanmu, jadi meskipun mungkin Kamu cenderung merasa sedih, Kamu masih bisa membuat keputusan yang akan membantumu memiliki kehidupan yang lebih ceria dan bahagia.

Tidur yang Bijak : Bagaimana

Menentukan Berapa Lama Tidur yang Kamu Butuhkan?

Category: LifeStyle

11 November 2023



Prolite – Telah beredar keyakinan bahwa tidur harus selalu mencapai delapan jam setiap malam agar kita merasa segar dan sehat.

Namun, hal ini tidak selalu berlaku pada setiap orang. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa kebutuhan terlelap seseorang dapat bervariasi berdasarkan faktor-faktor seperti usia, aktivitas fisik, dan genetik.

Jadi, sementara delapan jam tidur mungkin cocok untuk beberapa individu, itu bukanlah aturan mutlak yang berlaku untuk semua orang.

Beberapa orang merasa bugar dengan waktu terlelap yang lebih sedikit, sementara yang lain memerlukan lebih banyak waktu untuk berfungsi dengan baik.



Kebutuhan tiap individu selalu berubah sepanjang berbagai fase kehidupan. Menurut National Sleep Foundation, waktu tidur yang dibutuhkan sebagai berikut :

- Bayi baru lahir hingga usia tiga bulan memerlukan sekitar 14 hingga 17 jam per hari
- Bayi berusia empat hingga sebelas bulan memerlukan 12 hingga 15 jam setiap hari.
- Balita usia satu hingga dua tahun butuh sekitar 11 hingga 14 jam, sedangkan anak prasekolah (tiga hingga lima tahun) memerlukan 10 hingga 13 jam.
- Anak usia sekolah (enam hingga 13 tahun) perlu sekitar sembilan hingga 11 jam.
- Remaja (usia 14-17 tahun) disarankan antara delapan hingga 10 jam per hari.
- Dewasa muda (usia 18-25 tahun) dan orang dewasa (usia 26-64 tahun), direkomendasikan sekitar tujuh hingga sembilan jam per malam.
- Lansia, yang berusia 65 tahun ke atas, idealnya sekitar tujuh hingga delapan jam per hari.



Ilustrasi – Freepik

Namun, penting untuk diingat bahwa beberapa individu secara konsisten hanya memerlukan antara empat hingga enam jam per malam, dan mereka merasa baik-baik saja tanpa perlu menggunakan stimulan untuk tetap terjaga.

Ada juga penemuan “gen tidur pendek” yang menunjukkan bahwa beberapa orang secara alami kurang dari 6,5 jam per malam tanpa mengalami dampak buruk.

Ini menegaskan bahwa kebutuhan tidur sangat individual dan

dipengaruhi oleh faktor genetika.

Secara keseluruhan, pendekatan terbaik adalah mendengarkan tubuhmu sendiri. Jika Kamu merasa segar dan berenergi dengan jumlah tidur tertentu, itu mungkin kebutuhan tidurmu yang ideal.

Udah Istirahat, Tapi Kok Masih Ngerasa Capek ?

Category: LifeStyle
11 November 2023



Prolite – Apakah kamu pernah tidur nyenyak selama delapan jam, namun bangun dengan perasaan lelah? Terkadang kita bingung antara tidur dan istirahat, kita akan berpikir bahwa tidur yang ideal sudah cukup untuk merasa segar.

Namun, tak jarang juga kita merasa kelelahan karena kita tidak tahu bagaimana istirahat yang benar dan tubuh kita perlukan.



Kenali gejala dan penyebab insomnia – Freepik

Seringkali kita menganggap bahwa tidur dan istirahat itu sama, meskipun kenyataannya keduanya memiliki perbedaan yang signifikan.

Pada kenyataannya, istirahat lebih dari sekadar tidur. Itu adalah sesuatu yang suci, berharga, dan harus dihormati.

Ternyata ada tujuh jenis istirahat yang diperlukan oleh manusia, dan tidur saja tidaklah mencukupi.

Namun, jika salah satu jenis ini tak terpenuhi, akan memiliki dampak negatif pada kesehatan, kebahagiaan, hubungan, kreativitas, dan produktivitas Anda.

Jika kamu ingin benar-benar pulih dan merasa segar kembali, mari kita pelajari lebih lanjut tentang jenis-jenis istirahat ini dan cara mengisi ulang energimu.

Dengan beberapa praktik, Anda dapat menguasai seni beristirahat – yang merupakan elemen penting bagi individu

7 Jenis Istirahat yang Diperlukan Tubuh



– Freepik

1. Fisik

Istirahat fisik memungkinkan tubuh Anda untuk mengisi ulang dengan cara memperlambat dan melakukan perbaikan.

Contohnya adalah tidur lebih awal, tidur siang, dan makan siang dengan tenang.

2. Mental

Kita perlu mengisi kembali pikiran kita ketika kesulitan berkonsentrasi atau pemikiran terlalu kritis atau menghakimi.

Contohnya adalah mematikan perangkat, menggunakan kata-kata afirmasi, dan mendengarkan musik yang menenangkan.

3. Sosial

Ini melibatkan pemulihan diri melalui hubungan dengan keluarga dan teman-teman kita.

Contohnya adalah menghabiskan waktu bersama teman-teman yang mendukung kita dan merenungkan kembali diri kita sendiri.

4. Kreatif

Berhenti sejenak dari aktivitas kreatif penting untuk menghidupkan kembali sumber daya dan menemukan inspirasi.

Contohnya adalah membaca buku yang inspiratif dan menjelajahi alam atau seni.

5. Emosional

Melepaskan beban emosional dan berbagi perasaan dengan seseorang yang dapat diandalkan.

Contohnya adalah berbicara dengan teman, berkonsultasi dengan seorang terapis, atau berpartisipasi dalam *support group*.

6. Rohani

Ini memungkinkan kita untuk merasa terhubung dengan tujuan hidup kita. Contohnya adalah membaca bahan rohani, menjadi sukarelawan, atau bermeditasi.

7. Sensorik

Menghindari overstimulasi dengan mematikan perangkat dan menghubungkan kembali dengan diri sendiri.

Contohnya adalah mematikan perangkat elektronik, mencatat dalam jurnal, dan menikmati udara segar.



– *topcareer*

Jika kamu mengalami kesulitan atau tidak melihat perkembangan yang signifikan, sangat disarankan untuk mencari bantuan dari seorang ahli.

Jangan Anggap Remeh! Insomnia Bisa Picu Masalah Kesehatan, Begini Cara Mengatasinya

Category: LifeStyle

11 November 2023



Prolite – Anda pasti tidak asing dengan kata Insomnia. Anda mungkin sudah sering mendengar istilah itu bukan?

Tapi apakah Anda tahu apa sebenarnya insomnia itu? Apakah penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasi insomnia Anda sendiri? Di bawah ini Anda akan menemukan informasi seputar insomnia.

Apa Itu Insomnia?



– Freepik

Insomnia adalah gangguan tidur yang mengakibatkan kesulitan bagi penderitanya untuk tidur. Seringkali, penderita terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk tidur kembali.

Gejalanya termasuk mengantuk di siang hari, kelelahan, perubahan mood, dan masalah konsentrasi atau ingatan. Ini bisa jangka pendek (akut) atau jangka panjang (kronis).

Penyebabnya juga bisa bermacam-macam, termasuk stres, faktor lingkungan, perubahan jadwal tidur, faktor genetik, masalah kesehatan mental, obat-obatan, dan masalah kesehatan fisik.

Kondisi ini dapat menyebabkan penderita tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.

Selain itu, efek-efeknya dapat termasuk rasa lelah yang berkelanjutan, penurunan sistem kekebalan tubuh, kesulitan fokus, mungkin juga gangguan kecemasan (anxiety disorder), dan dampak lainnya pada kesejahteraan secara umum.

Untuk mengatasi masalah gangguan tidur, Anda bisa mengikuti tips berikut ini:



– *Freepik*

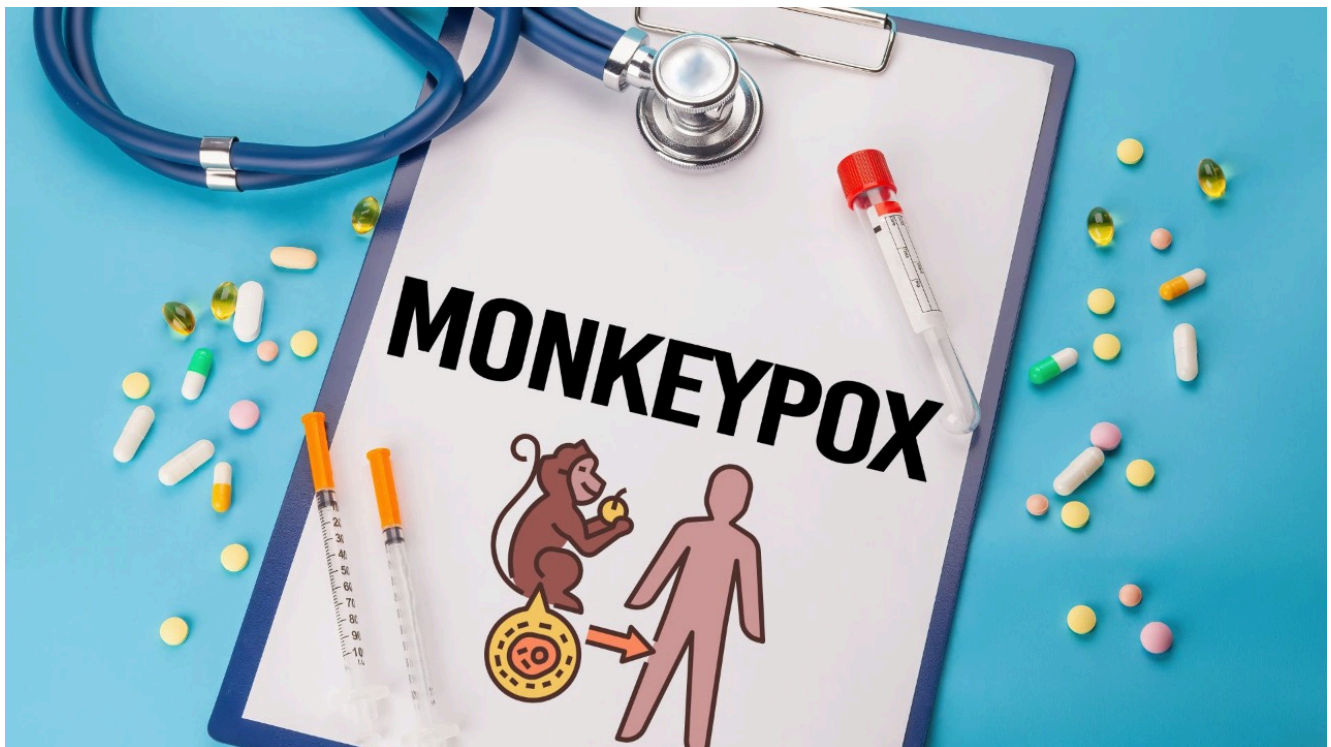
1. Tetapkan jadwal tidur yang konsisten.
2. Hindari penggunaan ponsel atau e-book sebelum tidur.
3. Batasi konsumsi kafein, nikotin, dan alkohol di sore hari.
4. Berolahraga secara teratur, tetapi hindari berolahraga dekat waktu tidur.
5. Jangan makan makanan berat di sore hari.
6. Pastikan kamar tidur nyaman, gelap, tenang, dan suhu yang sesuai.
7. Terapkan rutinitas relaksasi sebelum tidur, seperti membaca buku atau mendengarkan musik.
8. Gunakan tempat tidur hanya untuk tidur.
9. Jika tidak bisa tidur, lakukan aktivitas menenangkan hingga merasa mengantuk.
10. Jika cenderung khawatir sebelum tidur, buatlah daftar tugas yang perlu dilakukan untuk meredakan kekhawatiran.

Semoga tips ini membantu Anda mengatasi insomnia. Jika masalah berlanjut, segera konsultasikan dengan profesional medis.

Kewaspadaan Tinggi : Kenaikan Kasus Cacar Monyet di Indonesia, Apa yang Harus Diketahui?

Category: News

11 November 2023



Prolite – Dilansir dari web resmi pemerintah Indonesia, ancaman penyakit cacar monyet atau dikenal juga dengan monkeypox (mpox) kian menjadi sorotan.

Data terbaru dari Dinas Kesehatan DKI Jakarta menunjukkan adanya peningkatan kasus, dari 15 kasus menjadi 17 kasus hanya dalam tiga hari.

Menurut Ngabila Salama, Kepala Seksi Surveilans, Epidemiologi, dan Imunisasi, Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 14 dari total

kasus tersebut merupakan pasien aktif dengan kisaran usia 25-35 tahun yang saat ini menjalani isolasi.

"Dengan positivity rate PCR mencapai 44%, semuanya menunjukkan gejala ringan dan diketahui tertular dari kontak seksual," ungkap Ngabila pada Kamis (26/10/2023).

Wilayah DKI Jakarta yang terdampak meliputi Jatinegara, Mampang, Kebayoran Lama, Setiabudi, Grogol, dan Kembangan. Terdapat kekhawatiran bahwa penyakit ini telah menyebar ke daerah lain seperti Tangerang, Banten.

Seluruh pasien terkonfirmasi adalah laki-laki usia produktif. Salah satunya diketahui sebagai hasil dari kontak erat seksual dengan pasien lain yang positif.

Dalam respons terhadap situasi tersebut, pemerintah telah mengambil langkah-langkah preventif dan penanganan seperti pelacakan kontak erat, pemeriksaan laboratorium, isolasi, pemberian perawatan medis, dan vaksinasi bagi individu yang memiliki risiko tinggi tertular.

Menariknya, vaksin cacar monyet yang digunakan sama dengan vaksin cacar air dan disediakan secara gratis.

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Kementerian Kesehatan, Maxi Rein Rondonuwu, menyampaikan, *"Kami juga menerapkan pelaporan secara real time melalui aplikasi New All Record (NAR) yang sebelumnya digunakan selama pandemi Covid-19 dan kami telah menyampaikan laporan kepada WHO."*

Prioritas Vaksinasi Cacar Monyet



Vaksinasi cacar monyet – iStockphoto

Kementerian Kesehatan telah mengagendakan vaksinasi awal untuk

500 orang dari kelompok berisiko di Jakarta pada akhir Oktober 2023.

Menurut informasi tertulis dari Kemenkes, dosis vaksin telah disiapkan, dengan setiap orang mendapatkan dua dosis dengan jeda waktu empat minggu. Hingga saat ini, 157 dari target 495 orang kelompok berisiko sudah menerima vaksin.

Vaksinasi ini terutama ditujukan untuk kelompok LSL (lelaki seks lelaki) atau homoseksual serta mereka yang memiliki riwayat kontak seksual dalam dua minggu terakhir. Mulai dari 23 Oktober 2023, pemeriksaan sasaran telah dimulai.

Berdasarkan data yang ada, sebagian besar penderita cacar monyet adalah lelaki dengan orientasi homoseksual sebesar 86%, sementara sisanya adalah pria heteroseksual dan biseksual.

Direktur Jenderal WHO, Tedros Adhanom Ghebreyesus, sebelumnya telah menyatakan bahwa 98% kasus cacar monyet di dunia dialami oleh populasi homoseksual. Meskipun demikian, Tedros menekankan bahwa penyakit ini dapat menginfeksi siapapun.

WHO menyarankan negara-negara untuk mengambil tindakan guna mengurangi risiko penularan, terutama kepada kelompok yang lebih rentan seperti anak-anak, ibu hamil, dan mereka dengan kondisi immunosupresi.

Sejarah dan Penyebaran Cacar Monkey



Monkeypox –

Cacar monyet pertama kali diidentifikasi pada 1958 di Republik Demokratik Kongo dari monyet yang diteliti.

Pada 1970, penyakit ini pertama kali terdeteksi pada manusia di Kongo dan Sudan, dan ditemukan menyebar melalui kontak dengan hewan terinfeksi, seperti monyet, tupai, atau tikus.

Sejak saat itu, wabah cacar monyet telah muncul di berbagai negara Afrika dan pada 2003, wabah tersebut terjadi di Amerika Serikat. Dilaporkan bahwa penyebabnya adalah tikus Afrika yang diimpor.

Dalam dua dekade terakhir, penyakit ini telah ditemukan di Asia, termasuk Singapura, Malaysia, dan kini Indonesia.

Di Indonesia, cacar monyet pertama kali ditemukan pada tahun 2021 di Papua dan segera menyebar ke wilayah lain di Indonesia.

Gejala dan Pencegahan



Monkeypox – rri

Cacar monyet, penyakit yang disebabkan oleh virus dari genus Orthopoxvirus, menunjukkan gejala awal yang serupa dengan flu. Gejalanya meliputi:

- **Demam:** Ini adalah tanda awal yang umum ditemukan pada penderita cacar monyet.
- **Sakit Kepala dan Otot:** Penderita biasanya merasa sakit di bagian kepala dan otot.
- **Kelelahan:** Rasa lelah atau kelemahan umum bisa menjadi salah satu gejala awal.
- **Ruam:** Dalam perkembangannya, penderita akan menunjukkan tanda ruam yang lalu berubah menjadi lepuh berisi cairan.
- **Pembengkakan Kelenjar:** Beberapa penderita mungkin juga mengalami pembengkakan pada kelenjar.

Dalam upaya pencegahan, berikut adalah beberapa langkah yang bisa diambil:

- **Vaksinasi:** Meskipun pengembangan vaksin masih dalam tahap riset, ada beberapa jenis vaksin yang telah

menunjukkan efektivitas dalam pencegahan cacar monyet.

- **Hindari Kontak dengan Hewan:** Menghindari kontak langsung dengan hewan yang mungkin terinfeksi dapat mengurangi risiko penularan.
 - **Gunakan Alat Pelindung Diri:** Bagi mereka yang berada dalam lingkungan rawat atau merawat penderita, penggunaan alat pelindung diri seperti masker dan sarung tangan sangat dianjurkan.
 - **Kebersihan dan Cuci Tangan:** Masyarakat dihimbau untuk selalu menjaga kebersihan dengan mencuci tangan menggunakan sabun setelah aktivitas dan menghindari kontak seksual dengan penderita atau individu yang memiliki risiko tinggi tertular.
-

Menuju Peringatan Hari Osteoporosis Sedunia 20 Oktober : Sejarah dan Pentingnya Kesehatan Tulang

Category: LifeStyle

11 November 2023



Prolite – Di ambang Hari Osteoporosis Sedunia, yang jatuh pada 20 Oktober setiap tahunnya, dunia sedang bersiap-siap untuk menggelar berbagai kampanye dan kegiatan kesadaran kesehatan.

Event kesehatan global ini bertujuan untuk mempromosikan diagnosis dini osteoporosis, pengobatan, serta memberikan tips pencegahan untuk tulang yang kuat.

Fokus utama kampanye adalah mendorong masyarakat agar mengambil langkah-langkah pencegahan untuk kesehatan tulang, agar dapat menghindari risiko osteoporosis dan komplikasi terkait di masa mendatang.

Pentingnya Hari Osteoporosis Sedunia (WOD)

Osteoporosis adalah kondisi medis di mana tulang menjadi sangat lemah dan rapuh. Biasanya, kondisi ini tidak menunjukkan gejala apapun kecuali terjadi patah tulang.

Dalam kasus osteoporosis, tulang menjadi sangat rapuh sehingga dapat patah hanya dengan jatuh ringan, benturan, atau gerakan mendadak.

Risiko osteoporosis semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Ini merupakan salah satu penyebab paling umum dari patah

tulang pada lansia.



Mengenai Osteoporosis dari jenjang Usia – unala

Menurut data, diperkirakan bahwa di seluruh dunia, 1 dari 3 wanita dan 1 dari 5 pria berusia 50 tahun mengalami patah tulang akibat osteoporosis.

Hal ini menjadikannya sebagai salah satu penyebab utama rasa sakit parah dan disabilitas jangka panjang pada orang tua.

Karena infrastruktur kesehatan yang kurang memadai dan kurangnya kesadaran, hanya 20% pasien dengan osteoporosis yang mendapatkan diagnosis atau pengobatan.

Prevalensi osteoporosis lebih sering ditemui pada wanita lanjut usia, khususnya setelah 5-7 tahun menopause, mereka cenderung kehilangan kepadatan tulang mereka sebesar 20%.

Untuk menghindari komplikasi kesehatan tulang di masa depan, Hari Osteoporosis Sedunia, dengan bantuan berbagai organisasi dan individu di seluruh dunia, mengkampanyekan kesadaran dan mendorong masyarakat untuk melakukan diagnosis dini serta memeriksa kepadatan tulang dan bertindak sesuai.

Tema Hari Osteoporosis Sedunia Pada Tahun 2023

Tahun ini, tema Hari Osteoporosis Sedunia 2023 adalah “Build Better Bones” atau “Membangun Tulang yang Lebih Baik”.

Tema ini menekankan pentingnya menjalani gaya hidup yang mendukung kesehatan tulang sebagai dasar untuk tulang yang kuat dan masa depan tanpa patah tulang.

Sejarah Hari Osteoporosis Sedunia (WOD)



National Osteoporosis Society – optasiamedical

Peringatan pertama Hari Osteoporosis Sedunia dilaksanakan pada 20 Oktober 1996, yang diadakan oleh National Osteoporosis Society dari Inggris Raya dengan kerjasama dari Komisi Eropa.

Tahun berikutnya, pada 1997, Yayasan Osteoporosis Internasional (IOF) mengadakan Hari Osteoporosis Sedunia (WOD). Sejak awal pendiriannya, berbagai organisasi telah mendukung peringatan hari ini.

Pada tahun 1998 dan 1999, Organisasi Kesehatan Dunia turut mensponsori hari ini dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang osteoporosis dan penyakit tulang metabolik.

Pada tahun 1999, Hari Osteoporosis Sedunia diadakan dengan tema khusus untuk pertama kalinya, dengan tema tersebut adalah “Deteksi Dini”.

5 Tips untuk Kesehatan Tulang dan Masa Depan Tanpa Patah Tulang



Tips menjaga tulang agar tetap sehat – doktersehat

1. **Olahraga Rutin:** Pastikan Anda melakukan aktivitas yang melibatkan gerakan tulang dan otot setiap hari, seperti olahraga berat, penguatan otot, dan latihan keseimbangan.
2. **Nutrisi:** Konsumsi makanan yang kaya nutrisi untuk kesehatan tulang seperti kalsium, vitamin D, dan makanan kaya protein. Serta, pastikan untuk berjemur di bawah

sinar matahari secara rutin untuk mendapatkan vitamin D, yang membantu penyerapan kalsium di tubuh.

3. **Gaya Hidup:** Hindari gaya hidup yang berbahaya dan negatif, seperti gaya hidup sedentari. Konsumsi makanan seimbang untuk menjaga Indeks Massa Tubuh (BMI) ideal, hindari merokok dan konsumsi alkohol berlebihan.
4. **Faktor Risiko:** Selalu waspada, hadiri kampanye edukasi dan ketahui tanda serta gejala osteoporosis untuk segera mencegah atau mengatasi komplikasi yang mungkin terjadi.
5. **Pemeriksaan & Pengobatan:** Jika Anda merasa ragu atau memiliki faktor risiko, jangan ragu untuk mencari pendapat kedua dari dokter dan segera lakukan diagnosis serta pengobatan.

Tips Diet untuk Kesehatan Tulang yang Baik



Makanan untuk jaga kesehatan tulang dan cegah dari osteoporosis – rumahsehat

- Konsumsi makanan yang kaya kalsium.
- Konsumsi daging dan makanan lain yang kaya protein.
- Makan makanan yang kaya fosfor.
- Konsumsi makanan yang kaya magnesium.
- Tambahkan Vitamin K dalam diet Anda.
- Konsumsi bayam dan makanan lain yang mengandung oksalat.

Dengan kesadaran yang terus meningkat, kita semua diharapkan dapat mengambil tindakan pencegahan untuk menjaga kesehatan tulang kita, sehingga dapat terhindar dari risiko osteoporosis dan komplikasi yang dapat terjadi di masa depan.

Mari kita sama-sama berpartisipasi aktif dalam kampanye ini dan berkontribusi dalam mewujudkan generasi yang memiliki tulang yang sehat dan kuat.

5 Manfaat Tersembunyi Cuka Apel Buat Kamu yang Lagi Diet!

Category: LifeStyle

11 November 2023



Prolite – Haloo, Dieters! Hari ini, kita bakal bahas tentang si cuka apel, salah satu bahan ajaib yang sering ada di dapur tapi mungkin belum kita manfaatkan sepenuhnya!

Siapa sangka, cuka sari apel ini bisa jadi teman terbaik kamu dalam perjalanan diet. Cuka apel bukan cuma buat salad, lho! Dia punya banyak manfaat untuk bantu kamu mencapai berat badan ideal. Yuk, kita cek apa aja sih manfaatnya!

Inilah 5 Manfaat Cuka Apel Untuk Bantu Program Diet Kamu!

1. Ngebakar Lemak



—

Cuka sari apel bisa jadi teman setia buat yang lagi berusaha ngebakar lemak ekstra. Gimana caranya? Nah, dia bisa bantu meningkatkan metabolisme tubuh kamu. Makin cepet metabolismenya, makin banyak kalori yang terbakar, dan lemak pun langsung kabur!

2. Mengontrol Nafsu Makan



— *Getty Images*

Diet seringkali tentang mengontrol porsi dan nafsu makan, kan? Nah, cuka sari apel punya trik ajaib yang bisa bantu kamu. Dia bisa bikin kamu lebih kenyang lebih lama, jadi kamu gak tergoda makan camilan enggak sehat di tengah hari.

3. Menstabilkan Gula Darah



— *alodokter*

Kalau gula darah kamu stabil, kamu enggak bakal sering lapar atau merasa lemas. Cuka sari apel bisa membantu menjaga gula darah tetap stabil. Jadi, bye-bye ngemil yang enggak jelas!

4. Detoksifikasi Tubuh



– *lokarehabbatam*

Dalam perjalanan diet, mengeluarkan racun dari dalam tubuh itu penting banget. Cuka apel punya kemampuan detoksifikasi yang luar biasa. Dia bisa bantu membersihkan tubuh kamu dari racun-racun yang bisa bikin metabolisme jadi lambat.

5. Bantu Turunin Berat Badan



– *shutterstock*

Nah, yang paling seru nih! Dia bisa bantu kamu turunin berat badan. Cuka apel bikin perut kamu lebih rata dan membantu dalam pembakaran lemak. Jadi, lebih cepet turun berat badan tanpa harus ngelakuin diet super ketat.

Cara Mengkonsumsi



Cuka sari apel – shutterstock

Nah, teman-teman, untuk manfaat yang maksimal, gimana sih cara minum cuka apel ini? Jangan khawatir, gak usah minum langsung dari botolnya!

1. Kamu bisa campur satu atau dua sendok makan cuka apel dengan air hangat atau jus buah.
2. Tambahkan sedikit madu jika kamu mau rasanya lebih enak.
3. Minum ini sebelum makan, biasanya sekitar 15-30 menit sebelumnya.

Ingat, teman-teman, cuka apel ini bukan obat ajaib yang bisa bikin kamu langsing dalam semalam.

Ini cuma salah satu alat bantu yang bisa kamu gunakan dalam perjalanan diet kamu. Pastikan juga untuk menjaga pola makan seimbang dan berolahraga secara teratur, ya!

Jadi, itu dia, manfaat cuka apel yang asik buat diet kamu! Jangan lupa untuk selalu konsultasi dengan dokter atau ahli gizi sebelum mencoba perubahan besar dalam diet kamu.

Semoga kamu berhasil mencapai berat badan impianmu dengan bantuan cuka apel ini. Tetap semangat dan tetap asik dalam perjalanan menuju tubuh sehat yang kamu inginkan! ☐

Menarik 4 Manfaat Air Kelapa bagi Tubuh Anda

Category: LifeStyle

11 November 2023



Prolite – Mungkin semua orang pasti pernah merasakan kesegaran dari air kelapa. Dibalik Kesegaran ada banyak manfaat air kelapa loh!

Apa kalian tau apa saja manfaat air kelapa?

Biasanya orang-orang pada minum air kelapa ketika keracunan obat maupun makanan karena kandungannya dapat menetralkan racun yang berada di dalam tubuh kita.

Selain itu air kelapa bisa menjadi pilihan kaya nutrisi untuk menghidrasi. Ini mungkin bermanfaat bagi kesehatan Anda, termasuk jantung dan ginjal.

Selain manis alami dan menghidrasi, juga kaya akan beberapa nutrisi penting, termasuk mineral yang banyak orang tidak mencukupinya.

Berikut 4 manfaat air kelapa untuk kesehatan tubuh anda:

1. Memperlambat Penuaan



Ternyata, manfaat air kelapa baik bagi kecantikan Anda, lho! Ya, khasiat air kelapa dapat membuat kulit lebih halus dan terlihat lebih muda.

Kandungan sitokinin, salah satu hormon pertumbuhan, dalam air kelapa berfungsi untuk mengatur pertumbuhan, perkembangan, dan penuaan sel.

Itu sebabnya kelapa disebut sebagai makanan yang bisa menunda penuaan.

Jika Anda ingin awet muda, minum air kelapa mungkin bisa menjadi salah satu caranya.

2. Mengatur Tekanan Darah dan Kolesterol



Untuk yang punya gangguan kesehatan tekanan darah tinggi perlu mencoba mengonsumsi air kelapa.

Dengan mengonsumsi air kelapa maka kamu dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah bukan hanya itu saja namun juga dapat bermanfaat untuk mengurangi resiko serangan jantung serta stroke.

Hal ini dikarenakan kandungan kalium yang tinggi dan natrium yang rendah dalam air kelapa.

Natrium mampu menurunkan kadar gula darah pada orang yang memiliki tekanan darah tinggi.

3. Untuk Kesehatan Pencernaan

Air kelapa diklaim mampu menjadi obat untuk semua penyakit yang berhubungan dengan pencernaan.

Dengan mengonsumsi air kelapa saat diare maka akan membantu menggantikan cairan yang hilang dari tubuh anda.

Bahkan, osmolaritas air kelapa lebih besar dibandingkan dengan ORS (*Oral Rehydration Therapy*) yang direkomendasikan WHO untuk pengobatan diare.

Hal ini karena di dalam air kelapa ada kandungan asam amino, enzim, mineral, dan asam lemak sehingga membuatnya punya osmolaritas tinggi.

4. Mencegah Penyakit batu Ginjal

Minum banyak air sangat baik untuk kesehatan ginjal. Jika air putih cukup mendukung fungsi ginjal, minum air kelapa ternyata lebih bermanfaat.

Perlu Anda ketahui bahwa batu ginjal terbentuk ketika kalsium, asam oksalat, dan komponen lain mengendap menjadi kristal dan terbawa di dalam urine.

Selain itu, air kelapa mengurangi terbentuknya kristal pada ginjal.

Hal ini terjadi karena air kelapa dapat meminimalisir radikal

bebas yang terbentuk akibat tingginya kadar oksalat di dalam urine.

5 Tips Simpel Jaga Kesehatan Ginjal Agar Tetap On Fire, Yuk Simak!

Category: LifeStyle
11 November 2023



Prolite – Ginjal yang sehat adalah kunci bagi tubuh kita agar tetap bertenaga. Lalu bagaimana cara menjaga kesehatan ginjal kita?

Ginjal itu seperti pahlawan kecil yang tak terlihat. Ukurannya hanya sebesar kepala tangan yang terletak di bawah tulang rusuk kita.

Mereka bekerja tanpa henti untuk membersihkan dan menyaring produk limbah, kelebihan air, dan kotoran lainnya dari darah.

Tapi nggak cuma itu aja! Ginjal juga berperan penting dalam mengatur kadar pH, garam, dan kalium dalam tubuh kita. Dan masih banyak lagi tugas keren dari si pahlawan ini.

Tapi tahu nggak? Mereka juga butuh sedikit perhatian lho dari kita, biar mereka tetap bisa beraksi dengan maksimal!

So kali ini, kita bakal bagiin tips-tips sederhana yang bisa kamu terapin dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga kesehatan ginjal agar mereka bisa berfungsi dengan baik.

Yuk, kita mulai petualangan seru kita menuju kesehatan ginjal yang cemerlang dan hidup yang penuh energi! ☑

Apa Perbedaan Ginjal yang Sehat dan yang Tidak Sehat?



Perbedaan ginjal yang sehat dan yang bermasalah – Cr. royalprogress

Sebelum kita bahas tips-tips menjaga kesehatan ginjal, penting banget buat tahu perbedaan antara ginjal yang sehat dan yang nggak sehat.

Ini bisa jadi panduan supaya kita bisa lebih waspada dan nggak kaget kalo ada yang kurang beres dengan ginjal kita. Nah, berikut beberapa perbedaan yang harus kamu tahu:

Ginjal yang Sehat

1. **Produksi urine normal:** Ginjal yang oke bisa menghasilkan urine dengan warna yang standar, yakni kuning terang sampai kuning jernih. Nggak ada warna-warni aneh gitu, pokoknya kayak air putih.

2. **Penyaringan Berfungsi Dengan Baik:** Ginjal yang sehat tuh pinter banget dalam nyaringin darah. Mereka ngeluarin zat-zat sisa kayak urea, kreatinin, dan produk limbah lainnya lewat urine. Prosesnya lancar jaya.
3. **Elektrolit Dalam Kendali:** Nah, ginjal yang oke juga bisa menjaga kadar elektrolit di tubuh kita tetap seimbang. Jadi natrium, kalium, kalsium, dan fosfatnya nggak melenceng.
4. **Tekanan Darah Normal:** Kalo ginjalmu sehat, dia juga ngebantu menjaga tekanan darah di batas normal. Jadi nggak bikin darah kita muntah-muntah dengan tekanan yang nggak bener.

Ginjal yang Gak Sehat

1. **Perubahan Warna dan Bau Air Seni:** Kalo air senimu berwarna aneh, keruh, atau berbau nggak sedap, bisa jadi ginjalmu butuh perhatian lebih.
2. **Buang Air Kecil yang Berlebihan atau Sedikit:** Kalo kamu sering buang air kecil dalam jumlah yang nggak biasa, atau malah jarang banget, itu bisa jadi pertanda ginjal dalam masalah.
3. **Nyeri Pinggang yang Nggak Hilang-Hilang:** Nyeri pinggang yang kronis atau nggak hilang-hilang bisa menunjukkan masalah pada ginjal atau organ lain.
4. **Pembengkakan yang Berlebihan:** Jika tangan, kaki, atau wajah kamu bengkak lebih sering dari biasanya, itu bisa jadi tanda ginjal nggak berfungsi sebagaimana mestinya.

Oke, sekarang kamu udah punya bekal penting buat lebih memahami kondisi ginjalmu. Kalo kamu merasa ada tanda-tanda yang nggak biasa, jangan ragu buat konsultasi ke dokter.

Lebih baik mencegah daripada mengobati, kan? Nah, sekarang, kita siap buat lanjutan dengan tips-tips asyik buat jaga kesehatan ginjal kita!

Tips Untuk Menjaga Kesehatan Ginjal

1. Minum Air Putih yang Teratur



Cr.

Biar ginjalmu tetap *on fire*, pastiin kebutuhan air tubuhmu tercukupi! Minum banyak cairan itu penting banget buat ngejaga kinerja ginjal.

Kalo urine kamu keliatan kayak warna jerami atau bahkan lebih gelap, berarti mungkin kamu kekurangan air, nih.

Terutama kalo lagi panas-panasan, atau lagi traveling ke tempat yang panas, atau lagi olahraga yang berat, kamu perlu minum lebih banyak air dari biasanya biar nggak kekurangan cairan.

2. Pantau Tekanan Darah dan Gula Darah



Cr. shutterstock

Yuk, rajin-rajin cek tekanan darah dan kadar gula darahmu. Selain buat tahu gimana keadaan tubuhmu, ini juga bantu banget buat menjaga kesehatan ginjal kamu dan bisa beraksi dengan oke!

Jadi, jangan malas buat pantau tekanan dan gula darah ya, biar kamu tetep fit dan nggak ada masalah sama ginjalmu.

3. Pola Makan yang Seimbang



Cr.

Kalo kita pengen ginjal tetap sehat dan berfungsi dengan baik,

salah satu caranya adalah dengan menerapkan pola makan yang seimbang.

Gimana caranya? Nah, coba deh makan makanan yang kaya akan serat kayak sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian. Ini bakal bantu ginjalmu bekerja lebih oke lagi.

Selain itu, coba juga kurangi makanan yang punya banyak garam dan gula, serta hindari makanan berlemak berlebihan.

Lebih baik pilih makanan yang sehat dan bergizi. Misalnya, sayuran hijau dan buah-buahan, yang penuh dengan nutrisi baik buat ginjalmu.

Salmon juga jadi pilihan asyik, bro! Ikan berlemak ini kaya akan omega-3 yang bikin ginjal kita bahagia. Jadi, jangan ragu buat masukin salmon ke menu makananmu.

4. Hindari Kebiasaan Merokok dan Minum Alkohol



Cr. shutterstock

Coba deh kamu berusaha berhenti merokok sama sekali. Gak ada untungnya merokok, malah bisa bikin kesehatan ginjal kamu terganggu.

Dan kalo soal minum alkohol, bro dan sist semua (iya, termasuk kamu, ladies!), disarankan buat nggak minum lebih dari 14 unit alkohol seminggu secara reguler. Nggak boleh lebih dari itu, ya!

Kenapa? Karena minum alkohol yang berlebihan dan merokok bisa bikin tekanan darah naik. Dan, hal ini bisa jadi penyebab serius dari penyakit ginjal.

Jadi, jangan main-main sama kebiasaan ini, ya. Jagalah ginjalmu dengan menjauhi rokok dan minuman beralkohol

berlebihan.

5. Jangan Mager dan Jaga Berat Badan Ideal



Cr. shutterstock

Jangan males buat bergerak, ya! Karena ini bisa bantu melancarkan aliran darah dan menjaga kesehatan ginjal.

Misalnya, di sela-sela aktivitas yang mengharuskan kamu duduk berjam-jam di depan layar komputer, coba istirahat sejenak buat jalan kaki, peregangan, yoga dan lain-lain.

Selain itu, penting banget buat jaga berat badanmu tetap ideal. Kalo kelebihan berat badan, bisa bikin tekanan darah naik dan itu gak baik buat ginjal.

Jadi, coba deh jaga berat badanmu dengan cara yang sehat. Nggak usah makan berlebihan atau asal-asalan, ya.

Cara lain buat tau berat badanmu udah ideal atau belum, bisa cek Indeks Massa Tubuh (BMI). Nggak susah kok, kamu bisa pake kalkulator berat badan sehat buat ngitung BMI-mu.

Nah, setelah itu, usahain deh buat latihan intensitas sedang, kaya jalan kaki, bersepeda, atau renang, minimal 150 menit setiap minggu. Dengan begitu, berat badanmu bisa balik ke angka yang ideal.

Jadi, gak ada alasan buat malas gerak, ya! Dengan menjaga aktifitasmu, jaga berat badanmu, dan akhirnya kesehatan ginjal kamu bakal tetap stabil.



Cr. shutterstock

Oke, kita udah nyampe di akhir nih! Gimana, seru nggak tadi

ngebahas soal tips asyik buat menjaga kesehatan ginjal?

Jadi, dengan mengikuti tips-tips keren di atas, kamu bisa jaga kesehatan ginjalmu dan tubuhmu tetap prima.

Ingat, ginjal itu gak main-main, mereka bekerja keras buat kita setiap hari. Jadi, yuk, kita kasih mereka perhatian dan kasih sayang yang layak.

Dengan menjaga kesehatan ginjal, hidupmu bakal lebih bertenaga dan penuh semangat! *Stay healthy and keep those kidneys happy!*

□