

Tarif Berobat Puskesmas Naik Jadi Rp 15.000 Sejak 5 Januari 2024

Category: Daerah
11 Januari 2024



Tarif Berobat Puskesmas Naik Menjadi Rp Mulai Januari 2024

Prolite – Usai ditetapkan penyesuaian tarif berobat ke Puskesmas oleh Pemerintah Kota Bandung itu semua tidak berpengaruh pada masyarakat Kota Bandung.

Pemkot Bandung melakukan penyesuaian tarif dari sebelumnya Rp kini menjadi Rp .

Melalui peraturan Daerah (Perda) Kota Bandung Nomor 1 Tahun 2024 tentang Pajak Daerah dan Retribusi Daerah.

Menurut Penjabat (Pj) Wali Kota Bandung Bambang Tirtoyuliono, terbitnya Perda terbaru itu atas dasar pertimbangan kondisi ekonomi saat ini, serta untuk meningkatkan pelayanan kepada masyarakat.

“Tentunya kenaikan tarif ini tidak boleh membebani. Saya yakin kenapa? Karena kondisi saat ini tidak membebani kepada pasien. Dengan kondisi pertumbuhan ekonomi sekarang yang sudah cukup membaik,” katanya di Bandung, Jawa Barat, Rabu (10/1/2023).



prolitenews

Dengan diterapkannya tarif baru ini maka diharapkan akan meningkatkan pelayanan puskesmas ke pada masyarakat yang ingin berobat.

Namun hal lain diungkapkan oleh Kepala Dinas Kesehatan Kota Bandung mengenai kenaikan tarif pelayanan di puskesmas tidak akan memberikan dampak pada pengguna BPJS dan Universal Health Coverage (UHC).

“Tarif lama kita itu berdasar Perda tahun 2010, berarti sudah 14 tahun. Sementara harga kebutuhan untuk obat alat kesehatan dan lain sebagainya kan tiap tahun juga naik,” ujarnya.

Kenaikan tarif puskesmas ini disampaikan hanya untuk pasien umum sedangkan 99 persen warga Kota Bandung telah terdaftar BPJS Kesehatan.

Sebagai informasi perubahan tarif ini diberlakukan sejak tanggal 5 Januari 2024 lalu.

Setelah dilakukan penyesuaian tarif hingga kini belum ada keluhan dari masyarakat Kota Bandung mengenai kenaikan yang dikeluarkan oleh pemerintah Kota Bandung.

Nantinya, kata dia, seluruh Puskesmas di Kota Bandung akan ditetapkan menjadi Badan Layanan Umum Daerah (BLUD). Setelah ditetapkan menjadi BLUD, seluruh Puskesmas dapat melakukan

pengelolaan keuangan sendiri, termasuk pengolahan dari sisi pengadaan barang dan jasa yang selama ini berada di bawah Dinas Kesehatan (Dinkes).

5 Jenis Benjolan pada Payudara, Simak dan Kenali Selagi Dini

Category: LifeStyle
11 Januari 2024



5 Jenis Benjolan pada Payudara, Simak dan Kenali Selagi Dini

Prolite – Perempuan perlu tau benjolan pada payudara, kenali

selagi dini sebelum menjadi parah pada kesehatan anda.

Benjolan pada payudara umumnya terjadi karena adanya beberapa kondisi yang bersifat jinak atau non kanker.

Meski sebagian besar wanita merasa panic ketika mendapati adanya benjolan pada tubuh anda.

Namun tidak semua benjolan yang berarti pertanda adanya kanker payudara.

Pasalnya kondisi tersebut bisa terjadi akibat infeksi, penumpukan kotoran, hingga gangguan jaringan lemak pada payudara. Mau tahu apa saja penyebab benjolan kecil seperti jerawat di payudara?



RSUD Buleleng

1. Kelainan Fibrokistik

Pada kebanyakan kasus benjolan payudara terjadi karena fibrosis atau Bahasa yang kita kenal adalah kista. Kondisi tersebut merupakan perubahan upnormal pada jaringan payudara serta tidak bersifat ganas.

Pada kasus kali ini ada beberapa gejala yang dialaminya seperti adanya benjolan disertai rasa sakit bahkan bengkak pada payudara.

Gajala tersebut dapat semakin memburuk ketika wanita tersebut mengalami menstruasi.

Akibat kondisi ini, benjolan yang terasa bisa lebih dari satu, dan terkadang dari puting keluar sedikit cairan berwarna keruh. Keadaan ini umum terjadi pada wanita usia produktif dan bisa terjadi di salah satu payudara atau keduanya.

2. Kista

Kista sendiri merupakan kasus benjolan pada payudara yang

umumnya berupa kantung yang berisi cairan. Untuk kasus yang satu ini biasanya akan terdeteksi ketika ukurannya sudah membesar atau bernama kista makro.

Ukurannya bisa mencapai 2,5-5 sentimeter. Pada tahapan ini, maka benjolan di payudara sudah bisa dirasakan jika diraba.

Sama halnya dengan kelainan fibrokistik, kista juga bisa membesar dan menjadi lunak saat mendekati masa menstruasi. Benjolan kista payudara biasanya berbentuk bulat atau lonjong, dan mudah digerakkan atau berpindah-pindah ketika disentuh.

Meski begitu, benjolan kista dan benjolan solid lainnya akan susah dibedakan maka dari itu membutuhkan pemeriksaan lebih lanjut ke dokter spesialis.

3. Fibroadenoma

Benjolan kecil seperti jerawat di payudara juga bisa disebabkan oleh fibroadenoma.

Kondisi ini merupakan salah satu jenis tumor jinak yang paling sering dialami perempuan. Ciri-ciri benjolan ini adalah bisa digerakkan atau berpindah-pindah tempat.

Apabila ditekan, benjolan akan terasa padat atau solid, berbentuk bulat atau oval dan kenyal.

Tidak seperti kondisi yang lain, benjolan yang terjadi akibat kondisi ini tidak menimbulkan rasa sakit ketika ditekan.

Fibroadenoma umumnya terjadi pada perempuan berusia 20-30 tahun. Selain itu, benjolan fibroadenoma cenderung memerlukan waktu lama untuk bertambah besar.

Namun, bukan tidak mungkin ukurannya menjadi sangat besar. Berita baiknya, fibroadenoma juga tidak akan berkembang menjadi kanker, layaknya fibrosis serta kista.

4. Abses

Untuk kasus akibat abses akan menimbulkan rasa nyeri. Kondisi ini biasanya akan timbul pada ibu yang sedang menyusui.

Munculnya abses pada payudara dapat memicu munculnya benjolan pada payudara. Abses pada payudara memiliki beberapa tanda lainnya, yaitu: Benjolan kecil seperti jerawat di payudara pada awal abses, Kemerahan pada area payudara yang mengalami abses, serta Mual dan muntah.

5. Lipoma

Lipoma adalah benjolan jaringan lemak yang tumbuh di bawah permukaan kulit. Jika bagian yang memiliki lipoma tersentuh, lipoma dapat bergerak. Lipoma juga terasa kenyal dan tidak keras.

Umumnya, lipoma tidak menyebabkan rasa nyeri dan tidak mengganggu. Jika lipoma tidak semakin membesar, maka kondisi ini tidak memerlukan penanganan apapun.

10 Keajaiban Madu: Manfaat Luar Biasa yang Baik untuk Kesehatan Tubuhmu

Category: LifeStyle

11 Januari 2024



Prolite – Siapa yang bisa menyangkal keajaiban madu? Cairan emas alami yang disadari kelezatannya oleh banyak orang, ternyata tidak hanya menjadi pemanis alami yang menggoda lidah.

Di balik kelembutan rasanya, madu menyimpan rahasia kesehatan yang luar biasa, lho! Sejak zaman kuno, manusia telah mengakui kekuatan penyembuhan madu, dan saat ini, ilmu pengetahuan mendukung keyakinan tersebut.

Ingin tahu lebih banyak? Mari kita temukan bersama 10 keajaiban madu yang siap memberikan sentuhan ajaib untuk kesehatanmu!

10 Keajaiban Madu yang Baik untuk Kesehatan Tubuhmu



Ilustrasi keajaiban madu –

- 1. Sumber Energi Instan:** Madu mengandung glukosa dan fruktosa, memberikan energi cepat dan bertahan lebih

lama dibandingkan pemanis lainnya.

2. **Antibakteri Alami:** Kandungan enzim, asam amino, dan senyawa lainnya membuat madu efektif melawan bakteri dan infeksi.
3. **Penguat Sistem Kekebalan Tubuh:** Konsumsi rutin madu dapat meningkatkan sistem kekebalan, membantu melawan berbagai penyakit.
4. **Penyembuhan Luka Cepat:** Khasiat antiseptik madu mempercepat proses penyembuhan luka dan luka bakar.
5. **Meredakan Batuk dan Sakit Tenggorokan:** Madu merupakan obat alami untuk meredakan batuk dan mengurangi peradangan pada tenggorokan.
6. **Meningkatkan Kualitas Tidur:** Madu dapat membantu meningkatkan produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur.
7. **Menurunkan Tekanan Darah:** Kandungan antioksidan dalam madu dapat membantu menurunkan tekanan darah.
8. **Pelawan Radikal Bebas:** Antioksidan dalam madu membantu melawan radikal bebas yang dapat menyebabkan penuaan dini dan penyakit kronis.
9. **Mengurangi Kolesterol:** Secara teratur mengonsumsi madu dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam tubuh.
10. **Membantu Pencernaan:** Madu dapat membantu mengatasi masalah pencernaan seperti sembelit dan meningkatkan kesehatan saluran pencernaan.

Aturan Pemakaian yang Tepat



Ilustrasi keajaiban madu – freepik

1. Konsumsi madu secara moderat, tidak lebih dari 2 sendok makan per hari.
2. Anak-anak di bawah usia 1 tahun sebaiknya tidak diberikan madu karena risiko botulisme.

3. Pilih madu asli dan organik untuk memastikan manfaat kesehatan maksimal.

Madu bukan hanya pemanis, tapi anugerah kesehatan. Dari penyembuhan luka hingga perlindungan terhadap infeksi, madu adalah sekutu setia.

Dengan menambahkan madu ke dalam rutinitas harian, Kamu memberi dukungan penuh pada kesehatan dan kualitas hidup Anda. Selamat menikmati manfaat dan keajaiban madu! 🍯

8 Rahasia Mandi Air Hangat untuk Kesehatan Fisik dan Mental

Category: LifeStyle
11 Januari 2024



Prolite – Di balik rutinitas sehari-hari, terkadang kita lupa betapa pentingnya momen kecil seperti mandi. Namun, tahukah Anda bahwa mandi air hangat tidak hanya sekadar kebersihan fisik?

Mandi dengan air hangat memiliki rahasia tersembunyi yang dapat memberikan manfaat luar biasa untuk kesehatan fisik dan mental kita.

Dalam artikel ini, kita akan menjelajahi delapan rahasia mandi air hangat yang akan mengubah pandangan kita terhadap kegiatan yang mungkin sering dianggap sepele ini.

Bersiaplah untuk menemukan dunia kebahagiaan dan kesehatan yang tersembunyi di balik setiap tetes air hangat. ☺☺☺☺

Manfaat Mandi Air Hangat untuk Kesehatan Fisik dan Mental



Ilustrasi berendam – Freepik

Berikut adalah beberapa manfaat mandi dengan air hangat untuk kesehatan fisik:

1. **Meningkatkan sirkulasi darah** : Air hangat dapat membantu aliran darah menjadi lebih lancar. Yang dapat membantu mengurangi rasa sakit dan nyeri, serta meningkatkan penyembuhan luka.
2. **Meredakan ketegangan otot**: Mandi dengan air hangat dapat membantu melemaskan otot-otot yang tegang, sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan nyeri juga membantu meredakan gejala kram otot.
3. **Membantu membersihkan kulit**: Air hangat dapat membantu membuka pori-pori kulit, sehingga kotoran dan minyak berlebih dapat lebih mudah dibersihkan. Yang membantu mencegah jerawat dan masalah kulit lainnya.
4. **Membantu meredakan gejala pilek dan flu** : Air hangat dapat membantu mengencerkan lendir, sehingga lebih mudah dikeluarkan. Hal ini dapat membantu meredakan gejala pilek dan flu.
5. **Membantu meningkatkan kualitas tidur**: Mandi dengan air hangat sebelum tidur dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks dan tenang, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Selain manfaat bagi kesehatan fisik, mandi dengan air hangat juga memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan mental, antara lain:

1. **Mengurangi stres dan kecemasan**: Dapat membantu mengurangi hormon stres, sehingga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan.
2. **Meningkatkan relaksasi**: Dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks dan tenang, sehingga dapat meningkatkan relaksasi.
3. **Meningkatkan mood**: Dapat membantu meningkatkan mood dan mengurangi gejala depresi.

Cara Mandi Air Hangat yang Benar



Ilustrasi mengeringkan rambut setelah mandi – Freepik

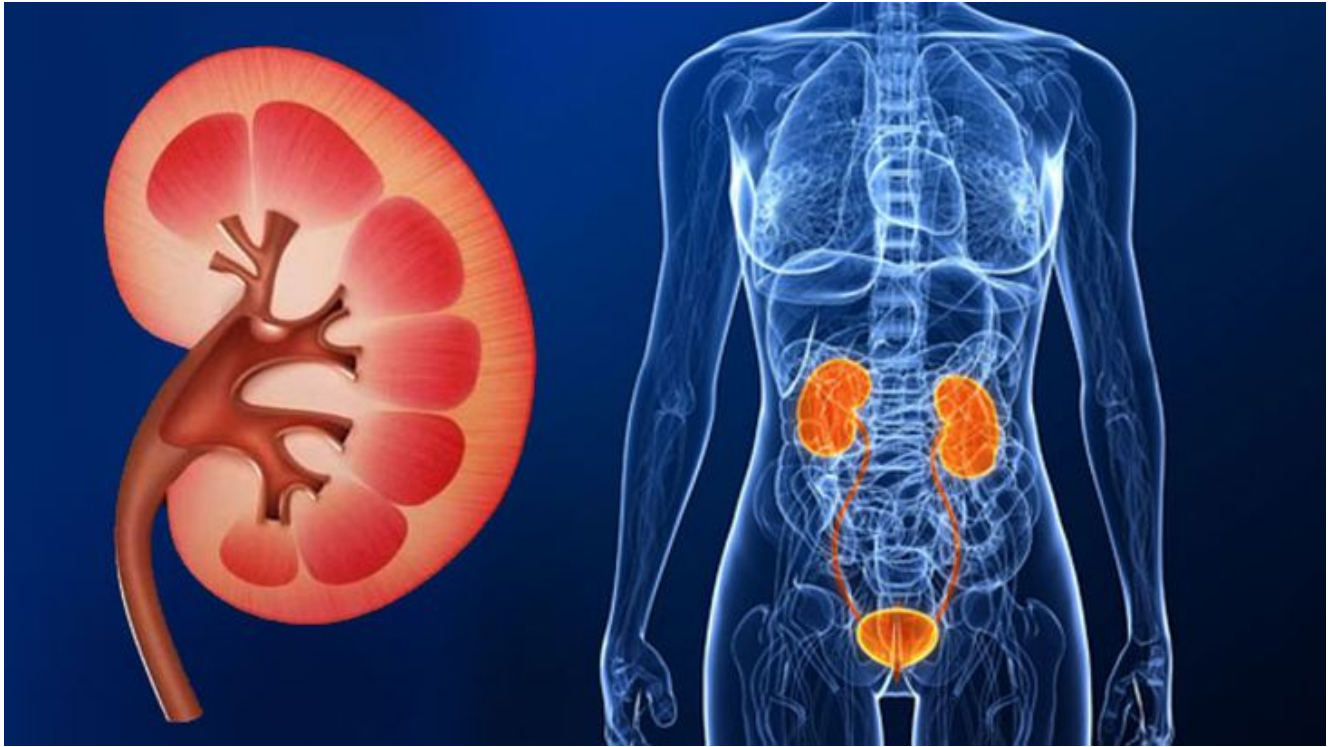
Untuk mendapatkan manfaat mandi dengan air hangat yang optimal, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, antara lain:

- Suhu air yang ideal untuk mandi air hangat adalah antara 37-40 derajat Celcius. Suhu air yang terlalu panas dapat menyebabkan kulit kering dan iritasi.
- Durasi mandi yang ideal adalah sekitar 10-15 menit. Mandi yang terlalu lama dapat menyebabkan dehidrasi.
- Mandi air hangat sebelum tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.
- Essential oil dapat menambah aroma dan manfaat mandi air hangat. Beberapa essential oil yang dapat digunakan untuk mandi air hangat antara lain lavender, chamomile, dan peppermint.

Dengan mengikuti tips di atas, Sobat dapat mendapatkan manfaat mandi air hangat yang optimal untuk kesehatan fisik dan mental.

Penting Mengetahui Penyebab Ginjal Rusak , Berikut 4 Makanan dan Minuman Pemicunya

Category: LifeStyle
11 Januari 2024



Prolite – Adanya masalah pada ginjal anda membuat kondisi tubuh menjadi tidak enak, namun apakah kamu tau ada makanan dan minuman yang dapat merusak ginjal ?

Ada empat jenis makanan dan minuman yang dapat merusak ginjal anda jika terus menerus dikonsumsi.

Ginjal merupakan salah satu organ tubuh yang fungsinya cukup vital, mulai dari membersihkan darah dari senyawa beracun, mengendalikan keseimbangan air, hingga mengatur kadar garam di tubuh.

Oleh sebab itu, sudah seharusnya kita semua menjaga kesehatan organ yang satu ini sebaik mungkin dengan memenuhi asupan dan menghindari makanan yang dapat merusak ginjal.

Akan fatal akibatnya jika organ ini sudah rusak, hal itu dapat mempengaruhi kesehatan tubuh secara menyeluruh, dan yang paling buruk bisa terjadi komplikasi hingga kematian.

Oleh sebab itu penting bagi kita untuk menjaga kesehatan organ dalam tubuh kita dengan menghindari dari makan-makan yang dapat merusaknya.

Sebut saja, minum soda misalnya, jenis minuman ini mengandung fosfor yang sangat tinggi. Tambahan zat tersebut biasanya untuk menambah rasa, memperpanjang simpan dan mencegah perubahan warna.

Kandungan fosfor pada soda bervariasi, tetapi umumnya soda berwarna gelap mengandung 50 hingga 100 miligram.

Ketika jumlah fosfor yang masuk itu berlebihan, maka organ dalam ini tidak mampu mengeluarkannya. Akibatnya, zat ini menumpuk dan lambat laun merusak ginjal.

Berikut 4 jenis makanan dan minuman yang dapat merusak ginjal:

1. Makanan Kalengan

Semua jenis makanan kalengan seperti sup, sayuran, dan kacang-kacangan cenderung lebih praktis dikonsumsi. Namun dibalik itu, makanan kaleng rupanya mengandung natrium alias garam yang sangat tinggi.

Adapun Tambahan garam ini bertujuan untuk mengawetkan dan meningkatkan umur simpan makanan.

Nah, saat kamu mengonsumsi garam terlalu banyak, organ berbentuk kacang ini perlu bekerja lebih keras untuk membuang natrium. Meningkatnya beban kerja ginjal lambat laun bisa merusak fungsinya. Jika terpaksa mengonsumsi makanan kalengan, kamu bisa mengeringkan dan membilasnya.

2. Daging Olahan

Daging olahan sering dikaitkan dengan penyakit kronis karena kandungan pengawetannya yang tinggi. Daging olahan adalah daging yang diasinkan, dikeringkan, diawetkan atau dikalengkan. Contohnya, sosis, kornet, ham, nugget dan daging asap.

3. Minum Alkohol Berlebihan

Alkohol dikenal bisa merusak ginjal, apalagi jika dikonsumsi sering dan terlalu banyak. Peminum berat sekaligus perokok berpotensi lebih tinggi terkena masalah.

Bahkan peluangnya sekitar lima kali lipat terkena penyakit ginjal kronis dibandingkan orang yang tidak merokok atau bahkan minum alkohol secara berlebihan.

4. Makanan Kemasan dan Makanan instan

Makanan kemasan dan makanan instan adalah jenis makanan yang sudah melalui banyak proses. Misalnya seperti, mi instan, kentang beku, bubur instan, spaghetti instan dan sereal.

Nah, makanan-makanan itu cenderung tinggi garam maupun gula yang bisa merusak organ dalam yang satu ini. Disamping itu makanan tersebut juga minim gizi sehingga tidak memberikan manfaat kesehatan.

4 Cara Sepele di Pagi Hari Dapat Menurunkan Berat Badan , Perempuan Wajib Baca!

Category: LifeStyle

11 Januari 2024



4 Cara Sepele di Pagi Hari Dapat Menurunkan Berat Badan , Perempuan Wajib Baca!

Prolite – Memiliki badan ideal dan sehat merupakan impian banyak orang, banyak cara dilakukan seseorang untuk bisa menurunkan berat badan.

Menurunkan berat badan memang tidak mudah banyak juga rintangan ketika kita menjalani diet.

Sebenarnya, keberhasilan menurunkan berat badan bisa dipengaruhi oleh bagaimana seseorang memulai hari. Nyatanya, ada sejumlah kebiasaan pagi hari yang bisa membantu penurunan berat badan.

Namun apakah kamu tau, ada hal-hal sepele yang dapat menurunkan BB di pagi hari loh!

Lantas kegiatan sepele apa saja yang dapat menurunkan berat badan? Simak penjelasan berikut ini:

1. Sarapan Tinggi Protein



freepik

Mengontrol konsumsi makanan sarapan sangat penting, pasalnya kita dapat menentukan bagaimana aktivitas seharian berjalan. Mengonsumsi makanan berprotein tinggi dapat secara efektif mengurangi nafsu makan dan membantu penurunan kiloan.

Dengan mengonsumsi sarapan berprotein tinggi maka akan lebih sedikit penambahan lemak dan berkurangnya asupan harian serta berkurang pula rasa lapar.

Protein juga sangat baik untuk membantu penurunan BB dengan menurunkan kadar hormon ghrelin atau 'hormon lapar'.

2. Minum Banyak Air



Halodoc

Mengonsumsi cukup air di pagi hari adalah salah satu cara yang baik untuk proses mendapatkan badan ideal. Air dapat membantu meningkatkan pengeluaran energi atau jumlah kalori yang dibakar tubuh.

Terlebih lagi, mengonsumsi air putih dapat mengurangi nafsu makan dan asupan makanan beberapa individu.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan, wanita dengan BB tinggi yang meningkatkan jumlah asupan air hingga satu liter per hari menurunkan berat hingga 2 kilogram selama satu tahun tanpa melakukan perubahan lain dalam pola makan dan rutinitas olahraga mereka.

3. Menimbang Berat Badan

Rutin menimbang badan bisa dilakukan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan motivasi dan pengendalian diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rutin menimbang berat badan dikaitkan dengan penurunan BB yang lebih besar.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada 47 orang menemukan bahwa mereka yang menimbang setiap hari dapat menurunkan BB hingga 6 kg lebih banyak selama enam bulan dibandingkan dengan mereka yang jarang menimbang.

Lakukan menimbang badan di pagi haru setelah buang air besar dan sebelum makan dan minum.

4. Menjemur Diri



Halodoc

Terkena sinar matahari di pagi hari sangat bagus untuk dapat menurunkan BB anda. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa memenuhi kebutuhan vitamin D dapat membantu menurunkan BB dan bahkan mencegah penambahan BB.

Biarkan sinar matahari masuk ke dalam rumah atau dengan berjemur duduk di halaman rumah selama 10-15 menit setiap pagi. Sebuah penelitian kecil menemukan bahwa paparan cahaya tingkat sedang pada waktu-waktu tertentu dalam sehari dapat berdampak pada berat badan.

Covid-19 Melonjak , Dinkes Beri Vaksinasi ke Nakes

Category: Daerah
11 Januari 2024



Covid-19 Melonjak , Dinkes Beri Vaksinasi ke Nakes

BANDUNG, Prolite – Kasus Covid-19 mulai meningkat di Indonesia salah satunya di Kota Bandung, untuk itu Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bandung langsung melakukan tindakan.

Tindakan yang dilakukan Dinkes Kota Bandung guna untuk mencegah penularan Covid-19 yang semakin meluas di Kota Bandung.

Pertama yang dilakukan Dinkes yakni melakukan vaksinasi terhadap tenaga kerja kesehatan (Nakes).

Kepala Dinkes Kota Bandung Anhar Hadian mengatakan, seiring peningkatan kembali kasus Covid-19 di Indonesia, seluruh fasilitas layanan kesehatan (fasyankes), mulai dari klinik, puskesmas, laboratorium kesehatan, hingga rumah sakit daerah, termasuk tenaga kesehatannya untuk siaga dan bersiap.

Salah satunya dengan melakukan vaksinasi lengkap terhadap para Nakes. Ia menyebut saat ini Dinkes telah menerima 290 vial

vaksin untuk orang dari Dinkes Provinsi Jawa Barat.

“Sesuai dengan arahan Kemenkes, kami prioritaskan untuk tenaga kesehatan yang belum lengkap vaksinasi nya, belum 4 kali, minggu ini kami akan sisir,” kata Anhar di Balai Kota Bandung, dikutip Selasa (19/12/2023).

“Kami akan mengirimkan ke seluruh fasilitas kesehatan, khawatir ada tenaga kesehatan yang belum lengkap vaksinasinya, semoga cukup,” imbuhnya.

Vaksinasi juga akan diberikan bukan hanya kepada Nakes namun juga kepada Lansia dan yang memiliki Komorbid atau yang sedang terserang penyakit lainnya.

“Sesudah itu baru masyarakat yang belum lengkap, jadi memang ada tahapan. Rencananya kami akan mengajukan lagi. Maunya 1000 vaksin, karena tampaknya masyarakat juga sudah banyak yang menanyakan kepada kami,” ujarnya.

Selain kesiagaan dan perlindungan tenaga kesehatan, yakni layanan vaksinasi. Dinkes juga telah mengimbau rumah sakit menyediakan 10 persen ruang untuk pasien terpapar.

Anhar juga mengimbau kepada seluruh masyarakat agar tidak panic, cukup ikut menerapkan protocol kesehatan terutama dalam bepergian jarak dekat maupun jarak jauh.

Sementara itu, di Kota Bandung, lanjut Anhar, data per 18 Desember 2023 ada 51 kasus konfirmasi aktif. Ia mengatakan sebagian besar tanpa gejala sehingga melaksanakan sesuai arahan kemenkes melaksanakan isolasi di rumah masing masing.

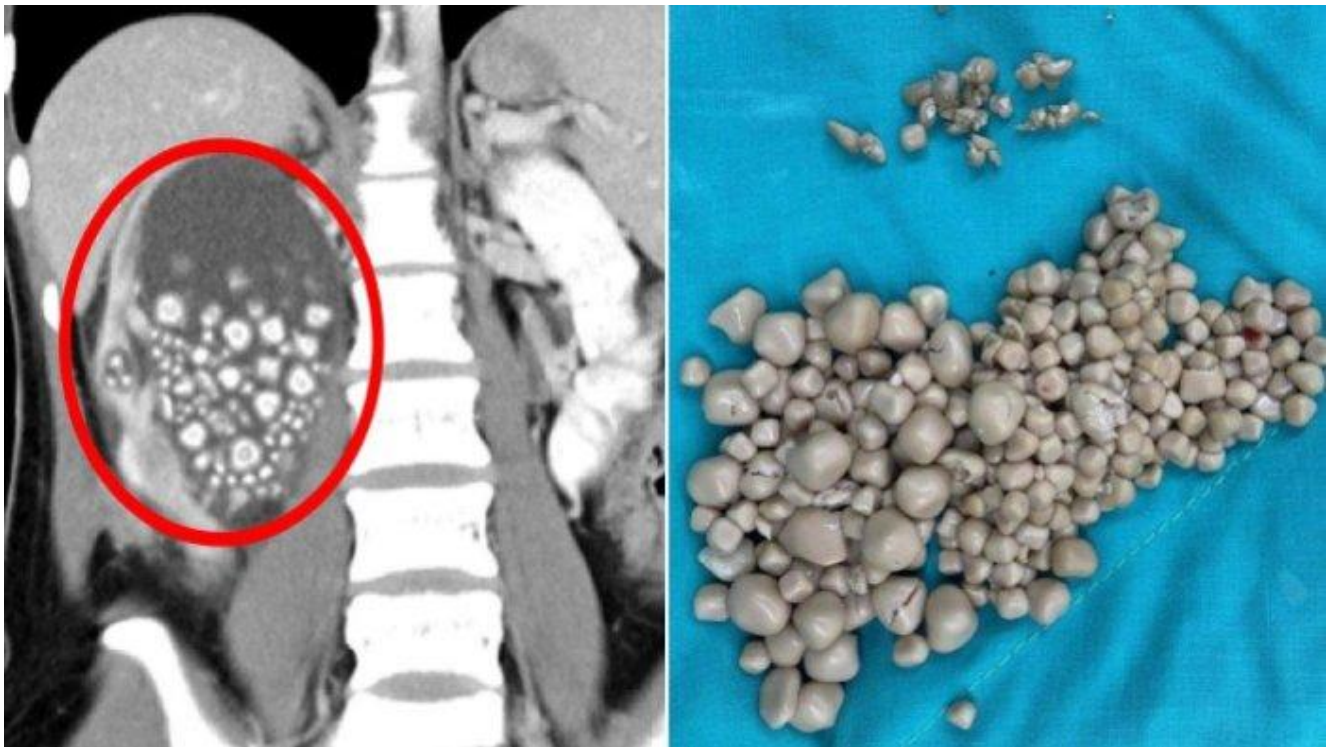
Sedangkan ada 13 orang yang dirawat, dengan rincian satu orang bergejala berat, 8 orang bergejala sedang, sisanya 4 orang bergejala ringan.

Ia mengimbau masyarakat yang sedang sakit untuk memakai masker dan menghentikan aktivitas luar ruangan dan menjaga kondisi badan dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

(PHBS) .

Heboh ! 300 Batu Ginjal Diangkat dari Wanita Muda Asal Taiwan

Category: News
11 Januari 2024



Heboh ! 300 Batu Ginjal Diangkat dari Wanita Muda Asal Taiwan

Prolite – Warganet pasti tau apa itu batu ginjal? mengonsumsi air putih memang sangat sepele namun akan berdampak sangat buruk ketika tidak mengonsumsinya.

Ada bahaya penyakit batu ginjal yang akan diterima jika kita tidak mengonsumsi air putih.

Seperti kisah wanita muda berusia 20 tahun bernama Xiao Yu berasal dari Taiwan yang harus menjalani operasi karena tidak mau minum air putih.

Operasi yang dilakukan oleh wanita ini yaitu pengangkatan batu ginjal yang ada di dalam tubuhnya, namun yang buat dokter kaget yaitu adanya ratusan batu ginjal.

Betapa mengejutkannya, dokter berhasil mengangkat lebih dari 300 butir batu yang ada di dalam tubuhnya.

Di usia yang terbilang muda ia sudah harus menjalani operasi karena tidak mau minum air putih.

Dokter sebelumnya mendapati Xiao Yu mengalami pembengkakan ginjal dengan batu melalui pemeriksaan USG.

Mereka kemudian mengoperasi wanita muda itu untuk menghilangkan batu ginjal yang dimiliki.

Seperti diberitakan Independent pada Jumat (15/12) yang dikutip dari Tribunews, Pusat Medis Chi Mei di Kota Tainan, Taiwan telah menunjukkan ukuran batu yang ditemukan di dalam tubuh Xiao Yu.

Dokter berhasil mengangkat ratusan batu yang memiliki ukuran batu bervariasi, antara 5 mm dan 2 cm.

Tim medis juga mendapati hasil tes darah pemuda itu menunjukkan peningkatan jumlah sel darah putih.

Ahli urologi dari Pusat Medis Chi Mei, dr. Lim Chye-yang, mengatakan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor.

Seperti kecenderungan genetik, penyakit kronis, serta karena pola makan kaya kalsium dan protein.

Selain itu, kasus seperti ini lebih sering terjadi pada musim semi dan musim panas akibat dehidrasi.

Karena asupan cairan kurang, maka urine menjadi lebih pekat

yang menyebabkan mineral menyatu dan mengkristal menjadi batu.

Dokter Lim yang melakukan operasi tersebut, mengatakan 9,6 persen orang di Taiwan mungkin menderita batu ginjal seumur hidup mereka.

Pada kasus Xiao Yu, Dokter Lim menyebut, pasiennya itu tidak suka minum air putih dan lebih sering memilih teh boba.

Setelah menjalani operasi pengangkatan batu ginjal kini kondisi Xiao Yu sudah mulai membaik setelah menjalani perawatan insentif.

Covid-19 Melonjak , PT KAI Mengeluarkan Aturan Baru Jelang Nataru 2024

Category: Bisnis
11 Januari 2024



Covid-19 Melonjak , PT KAI Mengeluarkan Aturan Baru Jelang Nataru 2024

ProLite – Covid-19 melonjak jelang hari raya Natal dan Tahun Baru 2024 (Nataru), PT KAI mengeluarkan aturan baru untuk seluruh penumpang yang akan melakukan perjalanan.

Seluruh masyarakat yang akan melakukan perjalanan menggunakan moda transportasi kereta harus mengetahui aturan terbaru dari PT KAI.

Mengacu pada naiknya kembali kasus Covid-19, pemerintah mengimbau masyarakat untuk melengkapi dosis vaksinasi COVID-19.

Aturan ini tertuang dalam Surat Edaran Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Nomor tertanggal 15 Desember 2023.

Himbauan ini bagian upaya untuk pencegahan semakin banyak lonjakan yang terkena Covid-19 di tengah perayaan Nataru 2024.

Apalagi, situasi COVID-19 di Indonesia saat ini menunjukkan adanya tren peningkatan kasus sejak pekan ke-41 atau periode 8–14 Oktober 2023.

Karena sudah adanya lonjakan kasus Covid-19 maka dari itu perlu adanya pencegahan penularan yang dilakukan oleh seluruh masyarakat.

Sebelumnya PT KAI sudah pernah mengeluarkan peraturan untuk mengantisipasi penularan Covid-19 semakin berkembang.

Berikut persyaratan lengkap perjalanan menggunakan Kereta Api Jarak Jauh dan Lokal mulai 12 Juni 2023:

1. Dianjurkan tetap melakukan vaksinasi Covid-19 sampai dengan booster kedua atau dosis keempat terutama bagi masyarakat yang memiliki risiko tinggi penularan Covid-19.
2. Diperbolehkan tidak menggunakan masker apabila dalam keadaan sehat dan tidak berisiko tertular atau menularkan Covid-19 dan dianjurkan tetap menggunakan masker yang tertutup dengan baik apabila dalam keadaan tidak sehat atau berisiko Covid-19, sebelum dan saat melakukan perjalanan.
3. Dianjurkan tetap membawa hand sanitizer dan/atau menggunakan sabun dan air mengalir untuk mencuci tangan secara berkala terutama jika telah bersentuhan dengan benda-benda yang digunakan secara bersamaan.
4. Bagi orang dalam keadaan tidak sehat dan berisiko tertular atau menularkan Covid-19 dianjurkan menjaga jarak atau menghindari kerumunan orang untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19.
5. Dianjurkan tetap menggunakan aplikasi SATUSEHAT untuk memonitor kesehatan pribadi. Untuk informasi lebih lanjut terkait syarat naik kereta api di masa transisi endemi Covid-19, masyarakat dapat menghubungi Customer Service di stasiun atau Contact Center KAI melalui telepon di 121, WhatsApp 08111-2111-121, email cs@, atau media sosial KAI121.

Penting Asupan Nutrisi Zat Besi Pada Tumbuh Kembang Anak

Category: LifeStyle

11 Januari 2024



Penting Asupan Nutrisi Zat Besi Pada Tumbuh Kembang Anak

Prolite – Hallo bunda, sudahkah bunda-bunda di rumah tau pentingnya zat besi untuk tumbuh kembang anak-anak.

Bahkan akan ada bahayanya apa bila tumbuh kembang anak kekurangan zat besi. Maka dari itu penting peran orang tua untuk memperhatikan asupan nutrisi untuk anak.

Zat besi adalah jenis mineral yang digunakan oleh tubuh untuk menunjang proses pembentukan hemoglobin di dalam sel darah merah.

Nutrisi ini tidak bisa diproduksi sendiri oleh tubuh, sehingga seseorang perlu mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi untuk memenuhi asupan mikronutrien ini.

Anak usia 6 bulan sampe 3 tahun adalah masa kritis anak-anak membutuhkan banyak nutrisi ini. Nutrisi ini dipakai untuk pembentukan saraf otak terutama komponen myelin.

Apa bahayanya kalau kekurangan nutrisi ini pada anak?



Alodokter

Efek buruknya akan terlihat pada kemampuan kognitif dan motorik anak, baik secara jangka pendek maupun jangka panjang.

Akan ada beberapa dampak yang akan di rasakan pada anak dalam jangka pendek:

- kecerdasan menurun
- fungsi otak menurun seperti anak kurang memberikan atensi, fungsi pendengaran berkurang, visualisasi berkurang, lalu anak kurang responsive
- fungsi motorik menurun, anak cepat lelah, letih, lesu, tidak cekatan seperti anak-anak seusianya.

Ada juga dampak jangka panjang jika kekurangan nutrisi ini:

- performa di sekolah menurun
- kurang tanggap terhadap lingkungan
- perubahan perilaku seperti, kurang gerak, atensi berkurang, tidak ceria, anak-anak dengan anemia defisiensi besi cenderung penakut dan peragu.