

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

Category: LifeStyle

19 Oktober 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.



Mengenal 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.

9 Ciri-ciri Pecandu Judi Online , Apa Anda Salah satunya?

Category: LifeStyle
19 Oktober 2023



Prolite – Judi Online pasti sudah tidak asing lagi di telinga warganet, pasalnya banyak orang hancur karena ikut bermain judi.

Gambling disorder atau perjudian kompulsif perlu menjadi perhatian karena ini merupakan gangguan mental akibat kecanduan judi.

Sama seperti narkoba dan alkohol, judi online juga bisa membuat orang kecanduan, yang dampaknya bisa menghancurkan kehidupan.

Orang yang sudah kecanduan dengan judi ia akan melakukan segala macam cara untuk bisa mencari uang untuk taruhannya bahkan ada yang sampai menghabiskan tabungan hingga mencari pinjaman ke orang lain.

Kadang ada yang beruntung dengan mencari uang instan ini namun banyak juga yang malah buntung bahkan sampai merugi banyak dan terlilit hutang.

Lantas ada beberapa ciri orang yang sudah kecanduan dengan judi bahkan hingga merusak hidup.



Freepik

Berikut ini ciri-ciri orang yang sudah kecanduan judi online:

1. Keasyikan dengan perjudian, seperti terus-menerus merencanakan aktivitas perjudian dan terus mencari cara agar mendapatkan lebih banyak uang dari judi.
2. Merasa perlu berjudi dengan jumlah uang yang semakin banyak untuk mendapatkan sensasi yang sama.
3. Mencoba mengendalikan, mengurangi, atau menghentikan perjudian, namun tidak berhasil.
4. Merasa gelisah atau mudah tersinggung ketika Anda mencoba mengurangi judi.
5. Berjudi untuk menghindari masalah atau menghilangkan perasaan sedih, bersalah, cemas atau depresi.
6. Mencoba mendapatkan kembali uang yang hilang dengan lebih banyak berjudi (mengejar kerugian).
7. Berbohong kepada anggota keluarga atau orang lain untuk menyembunyikan aktivitas perjudian.
8. Mempertaruhkan atau kehilangan hubungan penting, pekerjaan, atau pekerjaan karena perjudian.
9. Meminta orang lain untuk menyelamatkan Anda dari masalah keuangan karena Anda mempertaruhkan uang.

Kebanyakan penjudi akan berhenti ketika sudah kalah atau bahkan ia akan membatasi taruhan yang dikeluarkan, namun untuk pecandu judi ia akan susah dihentikan.

Bahkan ia akan melakukan berbagai macam cara untuk bisa lanjut bermain judi lagi.

Putra Raffi Ahmad Terpapar Virus Adenovis , Penyebab Demam Tinggi

Category: Seleb
19 Oktober 2023



Putra Raffi Ahmad Terpapar Virus Adenovis , Penyebab Demam Tinggi

Prolite – Setelah sebelumnya Raffi Ahmad membagikan kabar bahwa anak keduanya dilarikan ke rumah sakit, kini ia buka suara soal penyakit yang dialami putranya.

Putra kedua Raffi Ahmad yakni Rayyanza Malik Ahmad atau yang biasa disapa Cipung dilarikan kerumah sakit karena mengalami demam tinggi.

Setelah menjalani beberapa pemeriksaan untuk mengetahui penyakit yang dialami Cipung kini hasilnya sudah keluar.

Cipung terpapar virus adenovis merupakan sekelompok virus yang

dapat menyebabkan berbagai infeksi seperti pilek atau flu.



Instagram Raffinagital717

Infeksi dari virus ini sendiri diketahui bervariasi, ada yang bersifat ringan, ada juga yang bersifat berat pada tubuh. Infeksi adenovirus paling sering mempengaruhi sistem pernapasan.

Selain itu bagi penderita yang terpapar virus ini dapat menyebabkan gejala yang mirip dengan pilek atau flu biasa.

Adenovirus dapat menyerang orang-orang dari segala usia. Tetapi infeksi paling sering terjadi pada anak-anak di bawah 5 tahun.

Meski begitu, sebagian besar infeksi adenovirus bersifat ringan dan hanya memerlukan pengurangan gejala untuk pengobatan



Hsmc

Dalam acara "FYP" yang sedang dibawakannya itu Raffi Ahmad menjelaskan bahwa anaknya bisa terpapar virus tersebut karena terbawa dari udara.

Mungkin sebelumnya ada orang yang sudah terpapar virus tersebut hingga menular saat bertemu dengan Cipung akhirnya menular ke sang buah hati.

"Seperti ISPA gitu, jadi paru-paru dia terkena virus karena mungkin dampak udara terus juga ketemu banyak orang yang mungkin orangnya bawa virus atau apa. Rayyanza itu kalau sakit manja kalau ketemu orang," ungkap Raffi Ahmad memperjelas seperti dalam tayangan YouTube TRANS7 OFFICIAL, dilansir Rabu (11/10).

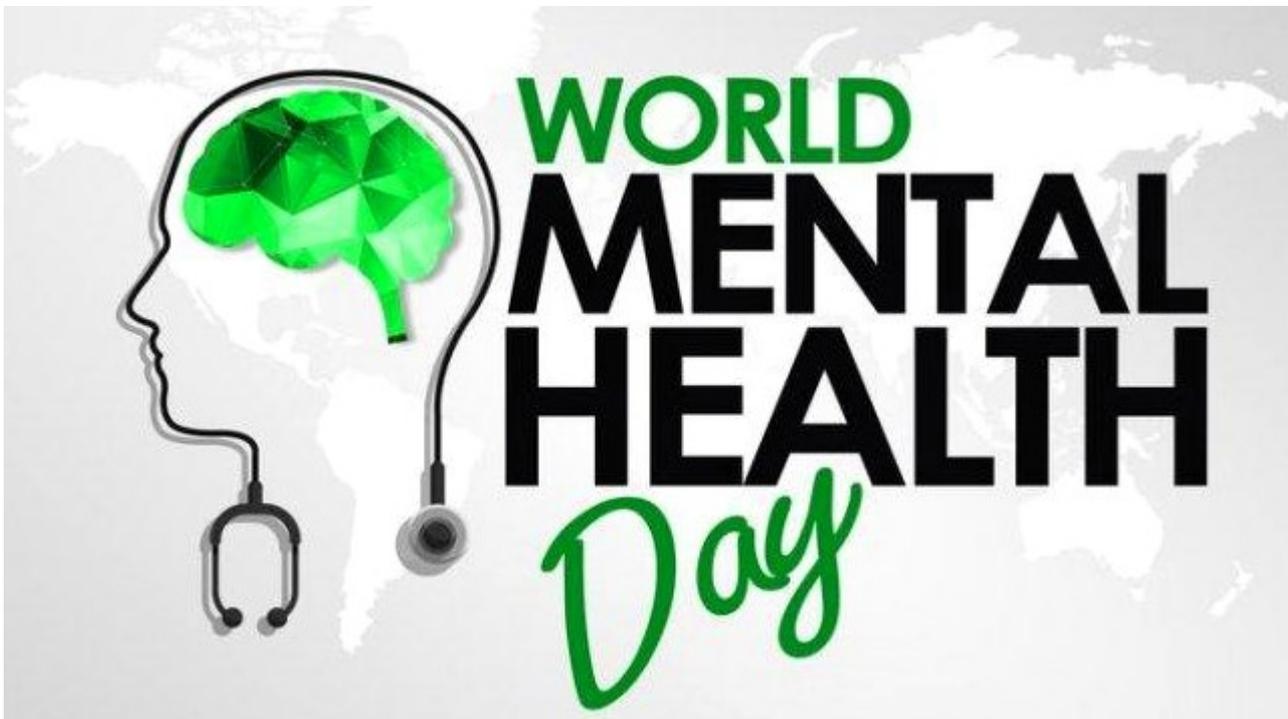
Selanjutnya Raffi mengungkapkan kondisi terkini Rayyanza.

Beruntungnya batita tampan tersebut kini telah semakin membaik kondisinya. “Udah, anak gue sudah lumayan (sembuh),” ujar Raffi.

Pada kesempatan yang sama Raffi Ahmad juga menyampaikan terimakasih untuk semua penggemar, teman dan sahabat yang sudah mensupport dan mendoakan buat buah hatinya.

Menuju Peringatan Hari Kesehatan Jiwa Sedunia Pada 10 Oktober 2023

Category: LifeStyle
19 Oktober 2023



Prolite – Pernahkah Anda berhenti sejenak dan bertanya kepada diri sendiri, “Bagaimana kabar kesehatan jiwa saya hari ini?” Di tengah kesibukan sehari-hari, terkadang kita lupa bahwa kesehatan jiwa sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

Namun, adakah yang masih ingat bahwa besok adalah Hari Kesehatan Jiwa Sedunia? Ini merupakan sebuah momentum yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan jiwa.

Sejarah Hari Kesehatan Jiwa Sedunia



– *MarkTechPost*

Hari Kesehatan Jiwa Sedunia diperingati setiap tanggal 10 Oktober. Tujuan utama dari peringatan ini adalah meningkatkan kesadaran akan masalah kesehatan mental di seluruh dunia dan mendorong upaya pendukung dalam pendidikan, kesadaran, dan advokasi terhadap stigma yang sering dikaitkan dengan kesehatan jiwa.

Sejak pertama kali diperkenalkan oleh World Federation for Mental Health pada tahun 1992, peringatan ini telah menjadi sarana global untuk mempromosikan diskusi tentang kesehatan mental, serta menyediakan informasi, dukungan, dan advokasi.

Slogan ‘Mens Sana in Corpore Sano’ – yang berarti ‘dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat’ dalam bahasa Latin – menekankan betapa pentingnya keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental.

Kesehatan jiwa dan fisik adalah dua sisi mata uang yang sama, dan keduanya perlu mendapatkan perhatian yang sama.

Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa



Ilustrasi berbagai emosi – CatLane

Jiwa yang sehat bukanlah sekadar absennya gangguan mental, melainkan keadaan dimana seseorang dapat mengenali potensinya,

mengatasi stres sehari-hari, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

Setiap orang pasti ingin menjalani kehidupan yang bahagia. Namun, banyak yang menganggap kebahagiaan sebagai suatu kebetulan yang terjadi pada hidup. Padahal, kebahagiaan dapat diusahakan dan dikendalikan agar kesehatan jiwa senantiasa terjaga.

Menurut sebuah artikel dari Alodokter, setiap orang tentu menginginkan kehidupan yang bahagia. Meskipun banyak orang menganggap kebahagiaan sebagai suatu kebetulan, kenyataannya adalah kebahagiaan dapat diusahakan dan dikendalikan agar kesehatan jiwa selalu terjaga.

Kebahagiaan bagi setiap individu mungkin berbeda, namun ada beberapa cara universal yang dapat membantu kita menjalani kehidupan yang tenang, damai, dan bahagia demi menjaga kesehatan jiwa.

1. Perbaiki Pola Pikir

Pola pikir memiliki kekuatan yang luar biasa dalam mempengaruhi keseluruhan kehidupan kita. Untuk menjalani kehidupan yang lebih bahagia, kita perlu melakukan beberapa hal:

- **Lakukan setiap hal dengan perasaan senang:** Mulailah dengan menikmati setiap momen yang Anda alami dengan ketulusan dan perasaan senang, baik itu momen besar maupun sederhana seperti mencoba resep masakan baru atau sekadar menikmati pemandangan di taman.
- **Syukuri setiap hal yang dimiliki:** Menghargai segala sesuatu yang kita miliki dan menyadari bahwa itu adalah anugerah dapat memelihara pikiran positif. Hal-hal sederhana seperti menghirup udara segar atau bangun tidur dalam keadaan sehat adalah hal-hal yang patut disyukuri.

- **Tertawa lepas:** Tertawa dapat meredakan ketegangan, melemaskan otot wajah, memperlancar aliran darah, dan meningkatkan kualitas tidur. Rutinitas tertawa juga dapat membantu tubuh memulihkan diri sendiri, menjadikannya sebagai olahraga yang disebut “yoga tertawa”.
- **Beri apresiasi pada hal-hal kecil:** Menghargai hal-hal kecil seperti sinar matahari atau aroma harum lantai yang baru dibersihkan dapat membuat hidup terasa lebih bermakna.
- **Cintai diri sendiri dan orang lain:** Sebelum mencintai orang lain, cintailah diri sendiri. Menyayangi diri sendiri dan orang lain akan meningkatkan kesehatan mental.

2. Perbaiki Kebiasaan Sehari-hari

Selain pola pikir, kehidupan sehari-hari yang teratur juga sangat berpengaruh pada kesehatan mental. Beberapa cara yang bisa dilakukan adalah:

- **Pembagian Waktu:** Bagilah waktu Anda dengan baik, khususnya jika Anda merasa terlalu sibuk dengan pekerjaan sehingga keluarga atau pasangan sering terabaikan.
- **Hindari pekerjaan kantor saat di rumah:** Fokuslah untuk berinteraksi dan memberi perhatian penuh kepada keluarga saat di rumah. Jika perlu, matikan ponsel atau batasi panggilan yang berhubungan dengan pekerjaan untuk kualitas waktu keluarga yang lebih baik.
- **Kerja dengan Efektif:** Hindari kebiasaan menyalahgunakan waktu seperti bergosip atau berlama-lama di media sosial. Dengan bekerja dengan efektif, Anda akan merasa lebih tenang dan kesehatan jiwa akan lebih terjaga.
- **Delegasi Pekerjaan:** Jika Anda merasa beban pekerjaan Anda terlalu berat, pertimbangkan untuk mendelegasikan sebagian tugas, misalnya dengan menyewa asisten rumah

tangga atau menggunakan jasa laundry.

Menjalani kehidupan dengan tenang dan bahagia mungkin tidak mudah, namun dengan usaha dan pendekatan yang tepat, hal tersebut bukanlah hal yang mustahil. Jika Anda merasa kesulitan, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan psikolog.

Makna Hari Kesehatan Jiwa



– *Pixabay*

Peringatan ini adalah momen untuk merefleksikan dan mengedukasi kepada diri sendiri maupun orang lain akan pentingnya kesehatan jiwa dalam kehidupan kita sehari-hari.

Hal ini juga menjadi kesempatan untuk mengucapkan terima kasih kepada mereka yang telah mendukung perjuangan individu dalam menghadapi masalah kesehatan mental.

Saat kita mengenali dan memahami pentingnya kesehatan mental, kita dapat bersama-sama menciptakan masyarakat yang lebih peduli dan mendukung bagi semua individu.

Terakhir, mari kita bersama-sama mengucapkan selamat Hari Kesehatan Jiwa Sedunia, dan semoga kita semua selalu dalam keadaan sehat baik fisik maupun jiwa.

Dibalik Kelezatan Buah Mangga , Berikut 3 Bahaya Bagi

Kesehatan

Category: LifeStyle

19 Oktober 2023



Prolite – Buah mangga memang sangat enak dan segar untuk di konsumsi apalagi di tengah cuaca panas seperti sekarang-sekarang ini sering terjadi.

Namun tahukah kamu apa saja manfaat yang terdapat dalam buah mangga bagi kesehatan?

Buah yang memiliki biji besar disalamnya dan mempunyai rasa yang manis asem, membuat banyak orang menyukai buah ini.

Dilansir dari Healthline, 165 gram mangga segar menyediakan 99 kalori, 1,4 gram protein, 24,7 gram karbohidrat, 22,5 gram gula, dan 0,6 gram lemak.

Buah ini memenuhi 67 persen asupan vitamin C harian, yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh, menyerap zat besi, serta meningkatkan pertumbuhan sel.

Maka dari itu mangga sangat cocok untuk di konsumsi untuk seseorang yang tengah menjalani diet.

Bukan hanya itu, penelitian juga menemukan, polifenol dalam mangga dapat bertindak sebagai antioksidan dan membantu menurunkan risiko kanker.

Namun jangan salah dibalik kelezatan dan kesegaran buah tersebut memiliki efek samping buat kesehatan.

Berikut 3 efek bahaya dari buah mangga:

1. Alergi



alodokter

Alergi lateks adalah reaksi sistem kekebalan tubuh terhadap protein yang terkandung dalam lateks karet alam, produk yang dibuat dari cairan pohon karet.

Dikutip dari Medical News Today, pemilik alergi lateks mungkin mengalami reaksi yang sama saat makan mangga. Beberapa orang yang mengalami alergi ini umumnya mengalami beberapa gejala berupa kesemutandan terbakar.

Sensasi seperti itu biasanya terjadi di bagian-bagian tubuh tertentu seperti bagian bibir, lidah, maupun tenggorokan.

Ketika orang mengalami alergi tersebut maka penderita akan mengalami pembengkakan dalam kurun waktu beberapa menit setelah mengonsumsi buah mangga.

2. Masalah pencernaan



alodokter

Mangga merupakan sumber yang baik dari kedua jenis serat, baik serat larut maupun tidak larut.

Serat memang sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk mengurai makanan di dalam tubuh, namun jika terlalu banyak mengonsumsi Karbohidrat maka tubuh dapat memicu terjadinya gejala iritasi usus besar.

Menurut Kementerian Kesehatan, IBS merupakan gangguan pada usus besar dengan beberapa gejala umum, seperti sakit perut, kram perut, kembung, diare, ataupun sembelit.

Orang dengan masalah kesehatan ini pun perlu menghindari makanan dengan kandungan FODMAP, atau makanan sumber karbohidrat berantai pendek, yakni olisakarida, disakarida, dan monosakarida.

3. Potensi gula darah naik



alodokter

Salah satu efek samping mangga yang patut diwaspadai selanjutnya, yakni berpotensi membuat kadar gula darah naik.

Meski buah ini mengandung serat dan berbagai antioksidan yang berperan penting untuk meminimalkan dampak gula darah dalam tubuh.

Meski kenaikan kadar gula darah dalam skor di bawah 55 namun itu dapat dikatangkan kenaikan gula dalam tubuh untuk pengidap diabetes.

Untuk pengidap penyakit diabetes disarankan untuk tidak berlebihan mengonsumsi buah mangga ini.

Cari Tau Apa itu Kepribadian Introvert ? Kenali Ciri-Cirinya

Category: LifeStyle

19 Oktober 2023



Prolite – Istilah introvert sering kali diutarakan untuk seseorang yang dianggap misterius dan lebih nyaman dalam kesendirian.

Terkedang mereka lebih memiliki cara sendiri untuk mendapatkan kebahagiaan dengan caranya.

Mungkin masih banyak orang yang belum tau apa itu Introvert?



Freepik

Orang introvert adalah individu yang cenderung lebih suka untuk merenung dan memproses pikiran mereka secara mendalam.

Mereka mendapatkan energi dari waktu yang dihabiskan sendirian atau dalam kelompok kecil, sementara interaksi sosial yang berlebihan dapat membuat mereka merasa kelelahan.

Biasanya orang introvert memiliki ciri tenang, reflektif, dan lebih suka mendengarkan dari pada berbicara.

Biasanya yang memiliki ciri seperti itu akan tidak nyaman ketika berada dalam situasi sosial tertentu, seperti bila harus berinteraksi dengan orang yang tidak dikenalnya.



Okezone

Setiap diri seseorang memiliki kepribadian yang berbeda-beda ada yang kepribadian intervert namun ada juga kepribadian ekstrovert.

Penting buat kita mengetahui apakah kepribadian yang dimiliki pada diri kita sendiri.

Selain lebih bisa mengenal diri sendiri, hal ini juga membantu Anda dalam memperoleh dan memusatkan energi dengan cara yang tepat dan efektif.

Meski kita bisa melakukan beberapa tes kepribadian yang bisa untuk mengukur apa kepribadian yang kita miliki.

Namun, para ahli lebih percaya bahwa untuk mengetahui tipe kepribadian seseorang, diperlukan observasi langsung pada masing-masing individu.

Pasalnya, elemen kepribadian yang lebih menonjol pada diri seseorang, baik itu *introversion* atau *extroversion*, akan sangat tergantung pada konteks.

Tes-tes kepribadian ini belum mempertimbangkan beragam faktor

lain yang dapat memengaruhi keakuratan hasil penilaian, termasuk lingkungan atau tingkat stress.

Namun ada sisi negative yang dimiliki pada kepribadian introvert yakni merasa canggung dalam lingkungan sosial, sering dinilai salah oleh orang lain dan sulit mengelola emosi.

Namun kepribadian seperti itu bukan lah termasuk dalam gangguan mental seseorang. Maka dari itu seseorang yang memiliki kepribadian seperti itu tidak perlu merubah atau diubah oleh orang lain.

Jadilah diri sendiri dan kendalikan kepribadian diri sendiri itu sudah cukup.

Cipung Anak ke-2 Raffi Ahmad Masuk Rumah Sakit karena Demam Tinggi

Category: Seleb
19 Oktober 2023



Cipung Anak ke-2 Raffi Ahmad Masuk Rumah Sakit karena Demam Tinggi

Prolite – Rayyanza Malik Ahmad atau yang akrab di sapa Cipung dilarikan ke Rumah Sakit di Jakarta karena suhu tubuhnya mengalami panas tinggi.

Anak kedua pasangan Raffi Ahmad dan Nagita Slafina ini mengalami demam tinggi hingga harus dilarikan ke rumah sakit untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut.

Dalam kesempatan live Instagram Ayah Cipung, Raffi Ahmad mengungkapkan rasa kekhawatirannya atas kondisi anak keduanya yang mengalami demam tinggi.



Instagram Raffinagital717

Diketahui Rayyanza sudah mengalami demam tinggi beberapa hari sebelumnya.

Sebelum dilarikan kerumah sakit Nampak kondisi Rayyanza Malik Ahmad itu terlihat lemas di gendongan pengasuhnya yang sering di sapa Sus Rini.

“Rayyanza lagi sakit, dibawa ke rumah sakit sama Mama Gigi sekarang. *Gimana* ya kalau anak sakit ya, 40 (derajat). Kata dokter mau dirawat,” kata *presenter* berusia 36 tahun tersebut di akun Instagramnya, Rabu (4/10).

Raffi Ahmad yang saat itu sedang tidak berada di rumah sontak langsung melakukan sambungan video call kepada istrinya untuk mengetahui keadaan putra tercintanya itu.

“Itu lagi di-rontgen, jerit-jerit, lagi di-rontgen sebentar paru-parunya. Enggak tahu aku juga nih (apa penyakitnya), kalau tahu aku enggak senewen benaran deh. Ini enggak tahu penyakitnya, aku sakit kepala,” paparnya.

Belum diketahui lebih lanjut Cipung mengidap penyakit apa hingga membuat suhu tubuhnya panas tinggi.

Namun kini kondisi Rayyanza sudah lebih membaik, kabar ini dibagikan oleh sang ayah Raffi Ahmad.

5 Jenis Makanan untuk Menjaga Kesehatan Mata

Category: LifeStyle

19 Oktober 2023



Prolite – 5 Jenis makanan untuk kesehatan mata ! Handphone merupakan alat yang sering kita gunakan untuk mencari informasi maupun komunikasi.

Namun apakah kamu tau begitu bahaya jika kamu terlalu lama menggunakan smartpone ? Cahaya yang keluar dari smartpone sangat berbahaya bagi mata penggunanya.

Jika kita terlalu lama terkena cahaya pada smartpone maka mata akan merasa lelah.

Untuk mengatasi masalah penglihatan, beberapa orang mungkin

senang melakukan perawatan dari luar. Misalnya, menggunakan kacamata anti-UV, memakai kacamata pelindung anti-radiasi, mengatur pencahayaan ruangan dan gadget, dan melakukan peregangan mata.

Kami memiliki 5 jenis makanan sehat dan bernutrisi yang dapat membantu menjaga kesehatan mata kita.

1. Wortel



Grid ID

Wortel terkenal dengan manfaatnya untuk kesehatan mata. Sayuran ini kaya beta-karoten, sejenis vitamin A yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mata.

Beta-karoten membantu melindungi permukaan mata dan dapat mengurangi risiko infeksi mata. Beta-karoten juga berkontribusi dalam produksi rhodopsin, pigmen yang membantu penglihatan dalam kondisi cahaya rendah.

Makanan yang satu ini bisa dikonsumsi dengan cara direbus terlebih dahulu atau diiris menjadi bagian kecil dan dicampurkan ke dalam salad. Wortel juga enak diolah menjadi jus.

2. Bayam



Halodoc

Bayam merupakan sayuran hijau yang bermanfaat untuk meningkatkan penglihatan mata. Bayam mengandung lutein dan zeaxanthin sebagai dua antioksidan kuat yang membantu melindungi mata dari gelombang cahaya berenergi tinggi yang berbahaya.

Antioksidan dalam bayam itu juga mengurangi risiko katarak dan degenerasi makula atau pusat retina mata. Zat ini membantu

mata mendeteksi kontras dengan lebih baik.

3. Ikan salmon



Halodoc

Ikan salmon juga baik dikonsumsi untuk meningkatkan kesehatan mata. Konsumsi salmon secara teratur dapat mengurangi risiko mata kering dan degenerasi makula.

Salmon maupun ikan berlemak lainnya (fatty fish) kaya akan asam lemak omega-3, terutama kandungan DHA (docosahexaenoic acid). Kandungan DHA ini merupakan komponen penting dan dapat membantu menjaga penglihatan yang baik.

Rutin konsumsi makanan ikan salmon juga dapat mengurangi risiko mata kering dan degenerasi makula terkait usia.

4. Telur

Telur adalah sumber dua nutrisi penting bagi mata. Di dalamnya terkandung lutein dan zeaxanthin, berupa senyawa yang melindungi mata dan menyerap sinar UV berbahaya. Nutrisi ini juga mampu menetralkan radikal bebas.

Telur bisa direbus dan dimakan secara utuh, Kamu juga bisa mengolahnya menjadi berbagai macam makanan enak, mulai dari telur dadar, telur orak-arik, dan telur omelet.

5. Jeruk



Tirto

Buah citrus, seperti jeruk mengandung vitamin C yang merupakan golongan antioksidan kuat. Antioksidan ini dapat membantu mengelola jaringan ikat, salah satunya kolagen pada kornea mata.

Jeruk juga mengandung vitamin A dan karotenoid yang diyakini

dapat menjaga kesehatan mata. Vitamin A pun bisa menghambat degenerasi makula yang bisa mengakibatkan kebutaan bila tidak ditangani.

Peringatan Hari Kontrasepsi Sedunia : Yuk Kenali Sejarah dan Pentingnya Kontrasepsi

Category: LifeStyle
19 Oktober 2023



Prolite – Besok, 26 September 2023, kita akan memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia, sebuah momen yang dirancang untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya penggunaan kontrasepsi dalam perencanaan keluarga yang sehat dan bertanggung jawab.

Sejarah Hari Kontrasepsi Sedunia



Pengenalan Alat Kontrasepsi – Halodoc

Jejak sejarah Hari Kontrasepsi Sedunia dapat ditelusuri hingga tahun 2007 ketika sepuluh organisasi internasional keluarga berencana bersatu untuk meluncurkan kampanye global yang mengedepankan kesadaran akan kontrasepsi.

Kampanye yang kemudian dikenal sebagai Hari Kontrasepsi Sedunia ini memiliki beberapa tujuan inti, antara lain:

- **Meningkatkan Kesadaran akan Pentingnya Kontrasepsi dalam Perencanaan Keluarga**

Kampanye ini bertujuan untuk memastikan bahwa masyarakat di seluruh dunia memahami pentingnya kontrasepsi dalam menjaga kestabilan dan kesejahteraan keluarga.

- **Mendorong Akses Terhadap Kontrasepsi yang Aman dan Efektif**

Salah satu fokus utama adalah meningkatkan akses masyarakat terhadap berbagai jenis kontrasepsi yang aman dan efektif.

- **Menghilangkan Stigma dan Diskriminasi Terhadap Kontrasepsi**

Selain itu, kampanye ini juga berusaha untuk mengakhiri stigma dan diskriminasi yang masih terkait dengan penggunaan kontrasepsi.

Pentingnya Kontrasepsi



Ilustrasi pentingnya penggunaan alat atau obat kontrasepsi – DKT Indonesia

Kontrasepsi adalah kunci untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan dan memiliki dampak positif yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan. Berikut adalah beberapa alasan mengapa kontrasepsi sangat penting:

1. Mencegah Kehamilan yang Tidak Diinginkan

Kehamilan yang tidak diinginkan dapat menghadirkan berbagai masalah, seperti kemiskinan, kesulitan dalam pendidikan, dan bahkan situasi kekerasan dalam rumah tangga.

Penggunaan kontrasepsi dapat secara efektif mengurangi risiko kehamilan yang tidak diinginkan dan akibat negatif yang mungkin timbul.

2. Mengatur Jarak Kelahiran Anak

Mengatur jarak kelahiran anak adalah penting untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi. Jarak yang tepat antara kelahiran anak dapat mengurangi risiko komplikasi yang serius.

3. Melindungi Ibu dan Anak dari Risiko Kesehatan

Kehamilan dan persalinan membawa risiko kesehatan bagi ibu dan anak. Kontrasepsi dapat membantu melindungi keduanya dari risiko ini, memberikan peluang untuk kesehatan yang lebih baik.

4. Meningkatkan Kesejahteraan Keluarga

Keluarga yang direncanakan dengan baik memiliki kesempatan lebih besar untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

Kontrasepsi membantu pasangan merencanakan keluarga mereka dengan cermat, menciptakan lingkungan yang lebih stabil.

Contoh-contoh Kontrasepsi



Contoh kontrasepsi – medicastore

Sejumlah contoh kontrasepsi yang tersedia meliputi:

- **Pil Kontrasepsi Oral (Pil KB):** Pil KB adalah bentuk kontrasepsi oral yang diminum setiap hari. Mereka mengandung hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.
- **Kondom:** Kondom adalah alat kontrasepsi yang dipasang pada penis pria. Mereka mencegah sperma masuk ke dalam rahim wanita.
- **IUD (Intrauterine Device):** IUD adalah jenis kontrasepsi yang dimasukkan ke dalam rahim wanita. IUD melepaskan hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.
- **Suntik KB:** Suntik KB adalah bentuk kontrasepsi yang diberikan melalui suntikan setiap 3 bulan. Mereka mengandung hormon yang mencegah pelepasan sel telur dari ovarium.

Dampak Positif Kontrasepsi Terhadap Kesehatan Ibu dan Anak



Ibu dan bayinya – johnsonsbaby

Penggunaan kontrasepsi tidak hanya mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, tetapi juga dapat mengurangi risiko kesehatan bagi ibu dan anak. Beberapa dampak positif termasuk:

- **Mengurangi Kematian Ibu:** Kematian ibu merupakan salah satu penyebab utama kematian perempuan usia subur di seluruh dunia. Kontrasepsi dapat efektif mengurangi risiko kematian ibu dengan mencegah kehamilan yang tidak diinginkan.
- **Mengurangi Kematian Bayi:** Kematian bayi adalah penyebab utama kematian anak di bawah usia 5 tahun. Kontrasepsi dapat membantu mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, sehingga dapat mengurangi risiko kematian bayi.

- **Mencegah Kelahiran Prematur:** Kelahiran prematur dapat membawa berbagai risiko kesehatan bagi bayi, seperti gangguan pernapasan, masalah pencernaan, dan kelainan neurologis. Kontrasepsi membantu mengurangi risiko kelahiran prematur dengan memberikan kontrol atas perencanaan keluarga.

Bagaimana Memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia?



Ilustrasi keluarga berencana – ukhuwahnews

Di Indonesia, Hari Kontrasepsi Sedunia diberi penghargaan oleh berbagai organisasi kesehatan dan keluarga berencana. Mereka biasanya menyelenggarakan berbagai kegiatan, seperti seminar, diskusi, dan kampanye pendidikan.

Bagi individu, beberapa langkah yang dapat diambil untuk memperingati Hari Kontrasepsi Sedunia meliputi:

- **Mengenal Jenis Kontrasepsi yang Tersedia**

Menginformasikan diri sendiri tentang berbagai jenis kontrasepsi yang ada, serta kelebihan dan kekurangannya, adalah langkah pertama untuk membuat pilihan yang tepat.

- **Mendiskusikan dengan Pasangan**

Keputusan tentang kontrasepsi sebaiknya diambil bersama pasangan. Diskusi terbuka dan jujur tentang pilihan kontrasepsi yang tepat adalah kunci untuk perencanaan keluarga yang sukses.

- **Berpikir Kritis dan Berkonsultasi dengan Profesional Kesehatan**

Mengumpulkan informasi dari sumber yang dapat dipercaya dan

berkonsultasi dengan tenaga kesehatan yang kompeten akan membantu individu membuat keputusan yang bijak.

- **Dukung Organisasi yang Mendorong Akses ke Kontrasepsi**

Dukungan terhadap organisasi yang berjuang untuk meningkatkan akses masyarakat terhadap kontrasepsi adalah langkah nyata untuk mendukung tujuan Hari Kontrasepsi Sedunia.

5 Jenis Menu Sarapan yang Dapat Mencegah Pikun

Category: LifeStyle

19 Oktober 2023



5 Jenis Menu Sarapan yang Dapat Mencegah Pikun

Prolite – Menu makanan di pagi hari atau sering di sebut dengan menu sarapan memang sangat penting bagi tubuh, apalagi menu yang nikmat dan bergizi.

Dengan mengonsumsi menu sarapan yang lezat dan bergizi dapat membuat mood lebih bahagia, tenaga lebih banyak, dan otak lebih fokus.

Ada banyak menu sarapan yang lezat, kami akan memberikan 5 menu yang akan membuat mood lebih bahagia dan tidak gampang pikun:

1. Buah beri



DokterSehat

Buah beri adalah salah satu buah paling tinggi vitamin dan antioksidan yang baik untuk otak kita.

Buah beri sendiri punya antioksidan bernama *flavonoids* yang bisa mengurangi peluang penurunan fungsi otak.

Selain itu, buah beri juga punya rasa manis dan asam yang nikmat di lidah, apalagi kalau kita tambahkan ke dalam yoghurt tanpa rasa, lho.

2. Ikan



Halodoc

Makanan yang sehat untuk otak selanjutnya ada ikan. Pasalnya ikan, terutama ikan dengan asam lemak omega 3, seperti salmon, tuna, makarel, dan sarden sangat bagus untuk otak kita.

Berdasarkan penelitian, omega 3 telah lama diteliti untuk melindungi otak dan meningkatkan fungsi otak.

3. Sayuran



Katadata

Ada banyak manfaat yang akan kamu dapatkan jika mengonsumsi sayuran setiap hari. Sayuran sendiri tinggi kandungan nutrisi, terutama beta karoten, vitamin K, dan folat.

Sayuran juga tinggi serat, sehingga bisa bikin kita kenyang lebih lama dan enggak gampang lapar sebelum waktu makan siang tiba.

4. Telur

Makanan berikutnya ada telur rebus, jika kita mengonsumsi telur rebus setiap hari di pagi hari maka selama ini kita sudah memberikan nutrisi otak kita.

Telur sendiri selain kandungan proteinnya yang tinggi, juga ada kandungan kolin yang menurut penelitian bisa meningkatkan kesehatan otak.

Namun penting untuk diketahui kalau kolin ini cuma ada di kuning telur, jadi jangan membuang kuning telurnya, ya!

5. Kacang-kacangan



Kapanlagi

Banyak jenis kacang yang kita ketahui bukan ? Ternyata dengan mengonsumsi kacang-kacangan bagus untuk otak kita!

Buat kita yang enggak suka sarapan dengan makan ikan, kita bisa menggantinya dengan kacang.

Ini karena kacang juga punya kandungan omega 3, terutama kacang kenari yang bagus untuk otak.

Bagaimana apakah anda sudah mencoba makanan yang dapat

meningkatkan kecerdasan otak agar kita tidak cepat pikun.