

Bahaya ! Virus Nipah Sudah Ada di India Sejak 2018 , Berpotensi Besar Masuk Indonesia

Category: News

18 September 2023



Bahaya ! Virus Nipah Sudah Ada di India Sejak 2018 , Berpotensi Besar Masuk Indonesia

Prolite – Kerala negara di India bagian Selatan mengalami wabah yang sangat mematikan yaitu Virus Nipah. Banyaknya kemunculan korban meninggal karena wabah mematikan ini.

Ketua Menteri Kerala Pinarayi Vijayan mengatakan dua orang telah meninggal karena virus tersebut. Ia juga mengatakan ini adalah wabah keempat di negara bagian tersebut sejak 2018.

“Kita tidak perlu takut, tetapi hadapi situasi ini dengan hati-hati,” tulis Vijayan di media sosial, seperti dikutip dari *CNN International*, Minggu (17/9).

Vijayan pun sudah mendeteksi di distrik Kozhikode di negara bagian tersebut. Bahkan ia juga memberikan peringatan penting untuk seluruh warga untuk berhati-hati dan mengikuti pedoman keselamatan kesehatan.



cnbc indonesia

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), nipah adalah virus zoonosis yang ditularkan dari cairan tubuh kelelawar, babi atau manusia yang terinfeksi.

Tetapi penyakit ini juga dapat ditularkan melalui makanan yang terkontaminasi atau langsung antar manusia.

Sementara menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC), infeksi virus nipah ini dapat menyebabkan penyakit ringan hingga parah.

Gejala sering kali dimulai dengan sakit kepala dan kantuk, tetapi dapat dengan cepat berubah menjadi koma dalam hitungan hari.

Hal ini juga dapat menyebabkan sindrom pernafasan akut, dimana paru-paru tidak dapat memberikan cukup oksigen ke tubuh, dan ensefalitis yang fatal atau suatu peradangan otak. Penyakit ini juga belum memiliki vaksin, dan pengobatan terbatas pada perawatan suportif.

Karena wabah virus tersebut maka di India bagian selatan telah menutup sekolah, perkantoran serta transportasi umum yang ada di kerala serta melakukan tes terhadap ratusan orang untuk upaya pencegahan tersebarnya virus tersebut.

Untuk manusia yang terpapar virus nipah ini maka akan berpotensi membunuh hingga 40% – 75% dari mereka yang terinfeksi.

Sedangkan untuk wilayah ASEAN sendiri cukup besar terdeteksinya kasus penyebaran virus ini. Salah satunya di

Indonesia merupakan wilayah yang akan menjadi titik rawan atau titik kelemahan untuk terpapar virus tersebut.

Indonesia terkenal dengan negara yang kaya akan hasil alamnya, maka dari itu terpaparnya virus tersebut lebih terjadi.

Periksaan Telinga Gratis, Jadi Lebih Plong !

Category: Daerah
18 September 2023



Periksaan Telinga Gratis, Jadi Lebih Plong !

BANDUNG, Prolite – Selama 15 menit kedua telinga Sulis dibersihkan oleh dokter THT RSUD Kota Bandung. Awalnya, ia

merasa sering gatal di bagian dalam telinganya. Tanpa pikir panjang, ia pun mencoba membersihkan telinganya sendiri dengan jari.

“Telinga saya sering gatal. Kalau sudah terasa banget gatalnya, saya bersihkan sendiri pakai jari. Pas tahu ada program Periksa Telinga Gratis ini, langsung daftar,” ungkap Sulis, Senin 18 September 2023.

Ia mengaku cukup puas dengan hasilnya. Sebab, dokter membersihkan secara detail bahkan sampai kotoran yang kecil pun.

“Teliti sekali. Pendengaran saya jadi lebih plong,” akunya.

Ia pun diimbau untuk datang secara rutin setiap 6 bulan sekali dan tidak boleh membersihkan telinganya sendiri.

Hal serupa juga dirasakan Agri, salah satu pasien yang mendaftar program pemeriksaan gratis THT di RSUD Kota Bandung. Telinganya sebelah kanannya kerap terasa perih.

“Pas diperiksa ternyata memang ada kotoran atau serumen. Akhirnya dibersihkan dokter. Setelah dibersihkan jadi agak lega,” ujar Agri.

Menurutnya, dengan adanya program pemeriksaan gratis ini cukup membantu karena ia sering bingung cara bersihkan.

“Kata dokter, jangan bersihkan telinga sendiri dengan cottonbud. Lebih baik tiap 6 bulan sekali datang ke dokter untuk diperiksa,” lanjutnya.

Menanggapi hal itu, Dokter THT RSUD Kota Bandung, dr. Billy Yacub Rafel Sp. THT-KL menjelaskan, kasus THT paling banyak ditemukan adalah kasus kotoran atau sering disebut serumen infektif.

“Selama 3 hari ini, kami berikan pelayanan BBT atau bersih-bersih telinga secara gratis untuk 25 pasien setiap harinya.

Jika kita jumpai ada kotoran pada telinga, kita akan memberikan pelayanan untuk membersihkan,” jelas Billy.

Seusai membersihkan pasien, ia selalu mengimbau untuk menjaga kesehatan telinganya dan jangan dibersihkan sendiri.

“Caranya jangan mengorek dengan cuttonbud atau alat lainnya. Cuttonbud hanya bisa mengeluarkan sebagian, sedangkan sisanya terjebak di dalam. Ini bisa membuat pendengaran menurun,” paparnya.

Ia menambahkan, pembersihan telinga boleh dilakukan pada sisi daun telinga luar saja. Namun, untuk kotoran di dalamnya, hanya boleh dilakukan oleh dokter.

“Direkomendasikan tiap 6 bulan sekali datang ke dokter THT baik ada keluhan ataupun tidak. Kita akan screening apabila ada kotoran akan dibersihkan,” imbuhnya.

Sementara itu, Plt. Wakil Direktur Pelayanan RSUD Kota Bandung, dr. Henny Indriani menyampaikan, program Pemeriksaan Gratis THT dilakukan selama 3 hari pada 18-20 September 2023.

Dari laporan yang masuk, pada 18 September sudah ada 185 orang yang mendaftar. Sedangkan pada 19 September ada 195 orang yang mendaftar. Lalu pada 20 September ada 195 orang juga yang mendaftar.

“Kita memang ada batasan kuota, hanya 25 orang per hari. Sebab harus menyesuaikan dengan jam layanan, ada pasien lain juga. Kita sesuaikan dengan kemampuan tenaga medis di sini,” kata Henny.

Layanan gratis pemeriksaan kesehatan kali ini difokuskan pada personal hygen penyakit-penyakit secara umum. Pekan lalu RSUD Kota Bandung juga memberikan layanan pemeriksaan gratis kesehatan gigi.

“Kita berikan rekomendasi kepada pasien karena kalau untuk penanganan, masih belum mumpuni. Lalu sekarang pelayanan

kesehatan telinga. Kemudian nanti juga ada layanan KB gratis," sebutnya.

Ia berharap, dengan adanya kegiatan ini, masyarakat bisa merasa diperhatikan oleh pemerintah. Terutama di Hari Jadi ke-213 Kota Bandung (HJKB), pihaknya ingin semakin meningkatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat.

"Walaupun dengan pelayanan yang padat seperti ini, kami tetap berusaha untuk ikut memeriahkan HJKB dengan perhatian lebih kepada masyarakat," harapnya.

"Kami juga berharap, RS ini bukan hanya dianggap sebagai tempat berobat, tapi juga mereka bisa berkonsultasi. Sehingga akan lebih efisien dan efektif dalam kita melakukan pengobatan terhadap pasien," imbuh Henny.

Selain itu, Kepala Seksi Pelayanan Medik Rawat Jalan dan Rawat Inap, dr. Pia Nur A. Rahayu juga menuturkan, mulai dari tanggal 20 September akan berlangsung pula selama 3 hari pemasangan KB gratis, yakni jenis IUD dan implan.

"Sudah full kuota juga. IUD 4 orang per hari, implan 5 orang per hari. Memang ini cukup lama pemasangannya. Ini murni gratis, tidak ada biaya sama sekali," tutur Pia.

Sebelumnya, RSUD telah membuat formulir secara daring melalui google form yang disebar ke media sosial. Setelah itu, 25 pasien pendaftar pertama akan dipanggil melalui WA untuk dilakukan pemeriksaan.

"Responnya sangat tinggi, dalam dua hari pun, kuotanya sudah melebihi dari kuota yang ditentukan. Seperti THT ini juga sudah melebihi batas kuota. Belum kami dapat layani semuanya. Mudah-mudahan ke depan kami bisa lebih siap lagi untuk tenaga kesehatannya," ucapnya. (din)**

5 Tips Mengobati Tumit Kaki yang Kering, Simak Penjelasannya

Category: LifeStyle
18 September 2023



Prolite – Masalah pada tumit kaki yang kering sering di alami oleh para wanita membuat penampilan menjadi kurang enak di lihat.

Kurangnya kelembapan di area tumit yang membuat kulit mejadi kering dan pecah-pecah.

Kulit yang terdapat pada tumit kaki memiliki kelenjar minyak lebih sedikit dari pada kulit di bagian lainnya.

Menggunakan minyak alami ini berperan penting dalam menjaga kelembapan. Hal ini dikarenakan minyak dapat melindungi kulit dari kekeringan.

Selain karna kandungan minyak pada tumit kaki lebih sedikit faktor lain penyebab tumit kering dan pecah-pecah yaitu paparan sinar matahari, angin kering, dan cuaca dingin juga dapat menghilangkan kelembapan alami.

Kondisi ini bisa terjadi karena penggunaan pembersih dengan bahan kimia keras. Bisa juga karena pemakaian air dengan suhu terlalu panas. Perlu kamu ketahui, air panas ini bisa menghilangkan minyak alami pada kulit.

Namun tenang untuk mengatasi kulit tumit kaki yang kering anda bisa menggunakan scrub madu yang terbuat dari bahan alami atau juga minyak kelapa.

Berikut ini cara mengobati kulit tumit kaki yang kering:

1. Eksfoliasi kaki



hallosehat

Masukkan air hangat ke wadah agak lebar dan tambahkan sedikit sabun, kemudian rendam kaki selama 20 menit.

Gosok sampai kulit mati dan tebalnya rontok dan bagian tumit kembali lembut. Di tahap akhir bilas kaki sampai bersih dan oles menggunakan pelembap.

2. Scrub madu



radar cirebon

Madu dapat berfungsi sebagai obat alami untuk tumit pecah-pecah karena bersifat antimikroba dan antibakteri karena madu dapat membantu melembabkan kulit yang kering.

Anda bisa menggunakan madu sebagai scrub kaki setelah berendam atau mengoleskannya sebagai masker kaki di malam hari.

3. Minyak kelapa



alodokter

Minyak kelapa dapat membantu meningkatkan kelembapan kulit dan sering direkomendasikan untuk mengatasi kulit kering, eksim, dan psoriasis.

Menggunakan minyak kelapa setelah merendam kaki bisa menjadi pilihan bagus untuk mempertahankan kelembapan sehingga kaki tidak mudah pecah-pecah.

4. Obat oles untuk kulit kaki pecah-pecah

Alternatif lain untuk mengobati kaki pecah-pecah yaitu bisa menggunakan obat oles yang dijual di apotek.

Pilih obat oles dengan kandungan minyak zaitun atau shea butter yang bermanfaat untuk melembapkan kulit kaki.

5. Salep kulit kaki pecah-pecah

Ada banyak jenis salep untuk kaki pecah-pecah yang dijual bebas di apotek. Anda bisa menggunakan salep tersebut untuk mengurangi kering dan pecah-pecah di kulit kaki.

Anda bisa pilih salep untuk kaki pecah-pecah dengan kandungan bahan urea, salicylic acid, alpha-hydroxy acids (AHA), dan saccharide isomerate.

Bahan-bahan tersebut dapat membantu mengunci kelembapan, melembutkan, dan mengelupas kulit mati. Apabila merasa ragu bisa konsultasi terlebih dulu ke dokter kulit agar lebih aman.

4 Manfaat Daun Pandan untuk kecantikan , Simak Penjelasannya !

Category: LifeStyle

18 September 2023



Prolite – Daun pandan yang biasa kita ketahui adalah buat pemberi warna alami pada sebuah makan atau juga bisa memberi aroma pada suatu olahan makanan.

Namun kali ini kami akan membahas dari sisi lain. Banyak orang pasti masih belum mengetai dengan manfaat yang diberikan oleh daun yang memiliki aroma khusus.

Kali ini manfaat daun pandan disebut-sebut dapat menjaga kecerahan kulit hingga dapat menghambat penuaan dini.

Masih bertanya-tanya apa benar punya manfaat lain selain yang

biasa para ibu-ibu ketahui.

Berikut sederet manfaat dari daun pandan untuk kecantikan:

1. Menghambat Proses Penuaan Dini



Freepik

Daun nanas sangat tinggi antioksidan. Penggunaannya pada kulit berfungsi menangkal radikal bebas untuk mempercepat regenerasi sel guna mencegah penuaan dini.

Caranya cukup sederhana, daun ditumbuk hingga halus lalu dioleskan pada wajah sebagai masker.

2. Permasalahan Kulit Kering

Permasalahan kulit kering pada seseorang jangan dianggap remeh, karena bisa membuat kulit tampak kusam dan lebih tua dari biasanya. Bagi banyak orang, kulit kering merupakan masalah serius.

Namun, kini Anda tak perlu khawatir karena kulit kering bisa dengan mudah diatasi dengan daun pandan.

Caranya adalah dengan menguapkan sari rebusan daun pandan pada wajah. Memang menurut penelitian yang dilakukan para ahli, daun pandan mengandung minyak yang sangat efektif mengatasi masalah kulit.

3. Membantu Menghilangkan Jerawat



Masalah jerawat yang ada pada wajah membuat risi siapapun yang mengalaminya. Wajah yang terdapat komedo dapat terinfeksi sehingga menimbulkan nyeri, kemerahan dan jerawat.

Untuk menghindari masalah kulit ini, cukup menggunakan

pengobatan alami berupa masker dengan daun yang ditumbuk halus.

Alternatifnya, Anda juga bisa menambahkan minyak zaitun atau madu agar teksturnya lebih kental dan mudah diaplikasikan.

4. Menghilangkan Komedo

Masalah kulit selanjutnya yang bisa mempengaruhi penampilan adalah flek hitam. Untuk menghilangkan flek hitam di wajah, ternyata daun pandan juga bisa dimanfaatkan.

Rahasianya adalah membuat masker wajah dari campuran jus pandan dengan madu mentah, lemon, pisang, dan minyak zaitun. Lalu oleskan secara merata pada wajah dan gunakan secara rutin 3 kali dalam seminggu.

Mencegah Penyebaran DBD Warga Ujungberung Ternak Nyamuk

Category: Daerah
18 September 2023



Mencegah Penyebaran DBD Warga Ujungberung Ternak Nyamuk

BANDUNG, Prolite – Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bandung menggelar On The Job Training Strategi dan Manajemen Implementasi Wolbachia untuk DBD di Kecamatan Ujungberung.

Sebagai informasi, Pemerintah Kota Bandung akan mengimplementasikan inovasi bakteri wolbachia ke dalam telur-telur nyamuk *Aedes aegypti*. Upaya ini baru akan diujicobakan di Kecamatan Ujungberung.

Selain itu, Kota Bandung juga disebut termasuk daerah endemis DBD dengan kasus cukup tinggi. Maka dari itu, Kementerian Kesehatan mengeluarkan keputusan, Kota Bandung merupakan 1 dari 5 kota pilot project untuk implementasi penanggulangan DBD dengan berbasis teknologi wolbachia.

Adapun implementasi teknologi wolbachia adalah menyuntikkan bakteri wolbachia kepada telur nyamuk *Aedes aegypti*, sehingga menetas menjadi nyamuk dewasa.



eljabar

Jika nyamuk tersebut menggigit pengidap virus dengue, maka virus yang dihisap nyamuk akan mati dengan bakteri wolbachia. Sehingga nyamuk *Aedes aegypti* tersebut tidak akan bisa menyebarkan virus dengue lagi ke tubuh manusia.

Kecamatan Ujungberung terpilih sebagai pilot project karena termasuk dalam 10 kecamatan dengan kasus DBD terbanyak di Kota Bandung tahun 2022. Selain itu, Kepala UPT Puskesmas Ujungberung pun telah mendapat pelatihan mengenai inovasi wolbachia di Yogyakarta.

Sebelumnya, Kepala Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Dinkes Kota Bandung, dr. Ira Dewi Jani menyampaikan implementasi bulan Oktober mendatang, pihaknya akan menitipkan telur nyamuk *Aedes aegypti* yang sudah disuntikkan wolbachia di dalam ember. Harapannya, nyamuk-nyamuk ini akan menggantikan nyamuk *Aedes aegypti* yang memiliki virus dengue.

Lalu, nyamuk-nyamuk tersebut bisa kawin dengan nyamuk lokal untuk menghasilkan nyamuk lain yang otomatis sudah memiliki bakteri wolbachia. Sehingga nyamuk *Aedes aegypti* tidak akan bisa menjadi perantara virus dengue lagi.

“Telur-telur yang sudah disuntikkan wolbachia ini diproduksi di lab entomologi atau lab serangga. Kota Bandung itu dapatnya dari Balai Besar Teknik Kesehatan Lingkungan (BBTKL) Salatiga,” ungkapnya.

Ira menjelaskan, wolbachia sering ditemui dalam keseharian. Bakteri tersebut ada di dalam tubuh lalat buah, hewan-hewan kecil yang biasanya suka terbang di pisang atau buah-buahan.

“Di skema ini, nyamuk *Aedes aegypti* akan tetap ada untuk keseimbangan ekologis. Tapi dia sekarang sudah mengandung bakteri wolbachia supaya bisa menghentikan penyebaran virus dengue,” ucapnya.

Kota pertama yang mengimplementasikan inovasi ini adalah Yogyakarta. Dari penelitian dan implementasi wolbachia di

sana, kasus DBD bisa turun sampai 70 persen.

Meski begitu, Ira mengatakan, implementasi wolbachia ini bukan berarti menggantikan seluruh upaya pencegahan DBD yang ada. Langkah-langkah sebelumnya akan tetap dijalankan, seperti 3M (menguras, menutup, dan mengubur), fogging sesuai indikasi, dan Gerakan Satu Rumah Satu Juru Jumantik.

Ke depannya, akan ada ember yang disebar se-Kota Bandung. Namun, untuk penyebarannya harus melihat dari peta udara dan satelit mengenai luas wilayah serta jumlah hunian. Sehingga tidak bisa disamaratakan jumlahnya tiap kecamatan.

Ira menuturkan, inovasi ini juga untuk mengurangi paparan kimia yang tidak sesuai indikasi. Sehingga lebih aman bagi lingkungan, masyarakat, juga secara ekonomis lebih murah. Sedangkan jika dibandingkan dengan fogging, lebih membutuhkan biaya untuk bensin dan obatnya.

“Kalau memang ini bisa diterapkan secara merata, harapannya angka kasus bisa turun karena virus dengue sudah tidak ada. Lalu, fogging juga bisa berkurang, sehingga dananya bisa dialihkan ke hal lain yang lebih penting,” imbuhnya.

Rentan Terkena Penyakit di Tengah Cuaca Ekstrem, Simak Makanan yang Cocok di Konsumsi

Category: LifeStyle
18 September 2023



Rentan Terkena Penyakit di Tengah Cuaca Ekstrem, Simak Makanan yang Cocok di Konsumsi

Prolite – Akhir-akhir ini cuaca ekstrem di Kota Bandung , bahkan penyakit akan banyak datang dalam kondisi cuaca yang seperti ini.

Panas dalam dan sakit tenggorokan merupakan dua kondisi kesehatan yang gampang terjankit ketika cuaca seperti sekarang.

Namun karena cuaca ekstrem, masing-masing penyakit memiliki penyebab dan karakteristik yang berbeda-beda.



Seperti panas dalam terjadi ketika isi lambung naik ke kerongkongan (esofagus) lambung terlalu asam atau karena katup antara lambung dan kerongkongan (sfingter esofagus bawah) tidak berfungsi dengan baik.

Hal ini dapat disebabkan oleh konsumsi makanan pedas, berlemak, makan berlebihan, minum alkohol, atau makan terlalu cepat.

Sementara gejala umum panas dalam meliputi sensasi terbakar di dada atau tenggorokan, seperti rasa panas atau pedih, terutama setelah makan atau saat berbaring.

Sedangkan untuk sakit tenggorokan kondisi ini biasanya disebabkan oleh infeksi virus (seperti flu atau pilek) atau infeksi bakteri (seperti streptokokus).

Selain itu, iritasi tenggorokan juga dapat disebabkan oleh faktor lain, seperti alergi, asap rokok, atau udara kering. Gejala sakit tenggorokan meliputi rasa sakit, gatal, atau terasa kering di tenggorokan. Pada kasus infeksi, gejala lain seperti demam, pilek, atau batuk juga dapat muncul.

Namun demikian, panas dalam dan rasa sakit di tenggorokan dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat menelan atau berbicara.

Mereka yang mengalami kondisi ini disarankan untuk mengonsumsi makanan yang bersifat lembut dan hangat, seperti bubur oatmeal dan sup, karena ini tidak akan memperparah sakit tenggorokan dan dapat mengurangi risiko iritasi.

Berikut adalah beberapa rekomendasi makanan yang cocok untuk panas dalam dan sakit tenggorokan serta makanan yang sebaiknya dihindari di tengah cuaca ekstrem.

- Bubur oatmeal yang hangat dengan tambahan buah.
- Makanan penutup yang terbuat dari agar-agar.
- Yogurt tanpa tambahan rasa atau plain, atau yogurt dengan tambahan buah segar.
- Sayuran yang telah dimasak.
- Jus buah dan sayuran.
- Kentang tumbuk atau mashed potato.
- Sup ayam atau sup berbahan dasar sayuran.
- Jus buah dari buah-buahan yang tidak asam, seperti apel

dan anggur.

- Telur dadar atau telur rebus.

Berikut tadi jenis-jenis makanan yang dapat dikonsumsi ketika terkena panas dalam dan sakit tenggorokan di tengah cuaca ekstrem seperti ini.

Kualitas Udara Kota Bandung Tetap Tidak Sehat dalam 3 Hari ke Depan

Category: Daerah
18 September 2023



BANDUNG, Prolite – Badan Meteorologi, Klimatologi, dan

Geofisika (BMKG) memprediksi kualitas udara Kota Bandung akan tetap tidak sehat untuk kelompok sensitif dalam 3 hari ke depan.

Berdasarkan pantauan IQAir, kualitas udara Bandung pada hari ini, Senin, 1 September 2023, berada pada angka 121 AQI US, yang tergolong tidak sehat untuk kelompok sensitif.

Penyebab utama kualitas udara yang buruk adalah polusi udara yang berasal dari kendaraan bermotor, industri, dan pembakaran sampah.

BMKG memprediksi kondisi cuaca di Bandung dalam 3 hari ke depan akan didominasi oleh cuaca cerah berawan dan hujan ringan.

Cuaca cerah berawan berpotensi meningkatkan konsentrasi polutan udara, sedangkan hujan ringan berpotensi membersihkan polutan udara.

Berikut Prediksi Kualitas udara Kota Bandung dalam 3 Hari ke Depan

- Selasa, 2 September 2023: Tidak sehat untuk kelompok sensitif (121 AQI US)
- Rabu, 3 September 2023: Tidak sehat untuk kelompok sensitif (122 AQI US)
- Kamis, 4 September 2023: Tidak sehat untuk kelompok sensitif (123 AQI US)

Meskipun Kota Bandung tidak masuk dalam 10 besar kualitas udara terburuk secara real-time, namun hal ini harus diwaspadai.

Kualitas udara yang buruk dapat berdampak buruk bagi kesehatan, terutama bagi kelompok sensitif seperti orang tua, anak-anak, orang dengan penyakit pernapasan, dan ibu hamil.



Live-Map Kota Bandung dan sekitarnya – Cr. IQAir

Ini perlu diingat bahwa negara Indonesia merupakan negara polusi udara terburuk sejauh ini.

Menurut data IQAir, kualitas udara Indonesia pada tahun 2022 rata-rata berada pada tingkat tidak sehat untuk kelompok sensitif.

Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti emisi kendaraan bermotor, industri, dan pembakaran sampah.

Masyarakat diimbau untuk mewaspadai kualitas udara Kota Bandung yang buruk dan melakukan langkah-langkah pencegahan, seperti:

- Gunakan masker saat beraktivitas di luar ruangan, terutama jika Anda termasuk kelompok sensitif, seperti orang tua, anak-anak, orang dengan penyakit pernapasan, dan ibu hamil.
- Kurangi aktivitas di luar ruangan, terutama pada pagi dan sore hari, saat polutan udara biasanya lebih tinggi.
- Kurangi penggunaan kendaraan bermotor, dan beralihlah ke transportasi umum atau berjalan kaki.

Dengan melakukan langkah-langkah pencegahan, masyarakat dapat melindungi diri dari dampak buruk kualitas udara Kota Bandung yang kian hari kian tak sehat.

Nunung Srimulat: Kemarin Kemoterapi Terakhir Setelah 5 Pengobatan Pasca Operasi

Category: Seleb

18 September 2023



Nunung Srimulat: 5 Jadwal Kemoterapi Pasca Operasi Telah Selesai

Prolite – Komedian terkenal di Indonesia Nunung Srimulat, beberapa waktu lalu sudah menjalani pengangkatan kanker payudara yang dideritanya.

Diketahui, pada Februari 2023 lalu Nunung pertama kali merasakan ada benjolan di area payudaranya, yang kemudian dikonfirmasi dokter sebagai kanker payudara stadium satu.

Kemudian pada Juni 2023 dia memutuskan untuk melakukan pengangkatan sel kanker tersebut dan melakukan kemoterapi sebagai pengobatan tambahan.

Setelah menjalani operasi Nunung Srimulat juga mengikuti

seluruh rangkaian pengobatan setelah operasi.

Seluruh rangkain kemoterapi yang harus di jalani oleh nunung nama panggilannya itu akan berakhir.

Bahkan nunung menjelaskan bahwa hari senin kemarin merupakan rangkain terakhir kemoterapi yang harus ia jalani seusai operasi pengangkatan kanker payudara.

“Masih kontrol rutin dan alhamdulillah hari ini (kemarin) kemoterapi terakhir,” tutur Nunung.

Nunung juga bersyukur sel kanker di tubuhnya tidak menyebar hingga kemoterapi yang ia jalani berjalan cukup singkat.

Kini kondisi sang komedian berangsur-angsur membaik usai menjalani semua rangkaian pengobatan.

“Dokter bilang alhamdulillah dari kemarin waktu operasi tidak ada penyebaran ke mana-mana,” kata Nunung.

Ia juga menyebut kemoterapi yang bakal dijalani hari ini merupakan rangkaian pengobatan terakhir. Nunung totalnya sudah menjalani lima dari enam jadwal kemoterapi.

Sang komedian juga menceritakan efek samping yang ia rasakan setelah melakukan kemoterapi yaitu merasa nyeri pada seluruh tulangnya.

Bahkan ia harus mencukur habis rambutnya karena efek dari kemoterapi yang membuat rambutnya rontok terus menerus.

Meski banyak efek yang ia rasakan setelah menjalani kemoterapi, namun ia bersyukur efek kemoterapinya tidak berlangsung parah. Nunung mengaku tidak merasa mual seperti yang dirasakan banyak orang pasca menjalani pengobatan kanker payudaranya.

“Enggak, enggak ada, aku alhamdulillah banget ya. Aku cuma di tulang, linu kayak mau lepas dari tempatnya gitu,” terang

Nunung.

Memang untuk efek dari kemoterapi sendiri rontoknya rambut, nyeri pada tulang, muntah-muntah, sariawan parah dan lain-lain.

Namun Nunung Srimulat merasa bersyukur bahwasannya ia tidak merasakan mual seperti kebanyakan orang rasakan setelah menjalani kemoterapi.

Efek yang ia rasakan hanya terjadi pada kemoterapi pertama dan kedua saja, sedangkan kemoterapi selanjutnya tidak ada efek yang ia rasakan lagi.

Agar Terhindar dari Nyeri pada Persendian, Simak 7 Cara Menjaga Kesehatan

Category: LifeStyle
18 September 2023



Prolite – Nyeri pada persendian yang dialami oleh lansia mungkin biasa terjadi, bahkan kebanyakan lansia mengeluhkan nyeri pada persendian dan anggota tubuh lainnya.

Seiring bertambahnya usia maka begitu juga kondisi tulang kita, akan terasa perbedaannya kondisi tulang kita saat masih muda.

Oleh karena itu kita diharapkan untuk selalu memelihara tulang dan persendian, demi untuk mengurangi rasa nyeri pada sendi.

Bagaimana sih cara agar nyeri pada persendian tidak akan terasa pada usia sudah mencapai 40an?

Berikut ini tujuh tips membantu meningkatkan kesehatan tulang dan sendi untuk umur panjang:

1. Tetap Aktif

Salah satu hal penting yang perlu diingat adalah tetap aktif agar tidak merasakan nyeri pada sendi saat berusia 40an. Sama seperti mesin, jika tidak dirawat dan digunakan, cenderung berkarat dan berhenti bekerja. Demikian pula saat menjaga pergerakan sendi. Hindari duduk di satu tempat dalam satu posisi untuk durasi yang lebih lama. Lebih baik setidaknya

terus bergerak sedikit setiap setengah jam hingga satu jam.

2. Menjaga Berat Badan



Berat badan merupakan peran penting dalam menjaga kesehatan sendi. Sendi kita menanggung beban tubuh kita. Oleh karena itu, kelebihan berat badan atau obesitas sering kali menyebabkan nyeri pada lutut, punggung dan pinggul.

3. Perhatikan Asupan Makanan



Memperhatikan asupan makana yang dibutuhkan oleh tubuh kita merupakan salah satu cara agaer terhindar dari nyeri pada persendian. Agar tubuh tetap optimal sertakan makanan dengan vitamin D, vitamin C dan lebih banyak protein.

4. Olahraga



Berolahraga adalah salah satu aturan utama untuk gaya hidup sehat. Ini membantu menjaga anggota tubuh, otot dan persendian tetap bergerak dan fleksibel.

5. Hidrasi Air

Dengan kita cukup terhidrasi maka penting, tubuh kita menghasilkan cairan sinovial untuk persendian yang menjaganya dari kerusakan tulang rawan sendi.

6. Proses Pemanasan dan Pendinginan

Sebelum melakukan aktivitas fisik, penting untuk melakukan pemanasan. Ini membantu mempersiapkan otot untuk latihan yang akan datang. Pemanasan juga menurunkan risiko cedera. Demikian pula, setelah berolahraga, penting untuk membiarkan tubuh menjadi dingin dan pulih.

7. Pastikan Teknik yang Tepat

Melakukan olahraga, yoga dan kebugaran itu penting, tetapi yang lebih penting adalah tekniknya. Melakukan latihan dengan benar adalah yang paling penting. Jika tidak, hal itu dapat menyebabkan cedera dan menambah ketegangan pada persendian dan tulang.

Krisis Percayadiri karena “Body Cheking” ? Mari Simak Penjelasannya

Category: LifeStyle

18 September 2023



Prolite – Publik dibuat heboh dengan pemberitaan *Body Cheking*

Miss Universe Indonesia 2023 yang diduga terjadi pelecehan seksual kepada beberapa finalis.

Dugaan pelecehan seksual saat body cheking karena sang finalis harus melepas semua baju dan di foto sedangkan di dalam ruangan terdapat laki-laki.

Pasalnya korban diminta menjalani pemeriksaan tubuh tanpa busana yang menurutnya tidak ada dalam rangkaian acara atau rundown.

Sebelum membahas lebih lanjut tahuakah kalian apa itu *Body Cheking* ?



loren'

Pemeriksaan *Body Cheking* ini kerap berkonotasi sebagai aktifitas negatif, mengapa demikian? Temukan penjelasannya dalam artikel ini.

Body cheking adalah kebiasaan mencari informasi tentang berat badan, bentuk, ukuran, atau penampilan tubuh kita sendiri.

Biasanya kita melakukan *body cheking* di depan kaca atau bisa ketika mandi. Dengan pengecekan tersebut dapat mengetahui lebih dini apakah ada benjolan dalam tubuh kita atau mungkin ada masalah pada tubuh kita.

Namun jika kita mengeceknya selama berkali-kali sehari di depan cermin ini bisa berakibat buruk, padahal kelihatannya itu aktifitas biasa saja?

Aktifitas body checking itu salah satunya melakukan pemeriksaan secara santai hanya untuk persiapan hari itu, misalnya body checking untuk pergi ke acara kondangan. Kita hanya ingin memastikan penampilan kita sudah sesuai.

Akan tetapi, aktifitas ini bisa menjadi berakibat buruk pada kondisi psikologis kita jika kita melakukan cek secara terus

menerus, kompulsif, disertai rasa cemas saat melakukannya.

Body checking dapat menyebabkan perasaan negatif bila dilakukan terlalu sering. Misalnya, secara kompulsif mencubit kulit yang kendur, mengukur bagian tubuh, menimbang diri beberapa kali sehari, dan perilaku pemantauan lainnya.

Semuanya dapat memperburuk suasana hati kita. Maka, kebiasaan body checking bisa menjadi masalah.

Dengan keseringan kita melakukan pengecekan badan di depan cermin maka akan membuang waktu kita dan membuat kita tidak puas dengan bagian tubuh yang ada.

Selalu merasa kurang bagus padahal kondisi badannya sudah baik. Kejadian tersebut dapat terjadi pada laki-laki dan perempuan.

Maka dari itu body checking cenderung menyebabkan ketidakpuasan tubuh, tidak peduli bagian tubuh mana yang sedang dipantau.

Kapan saja sih yang lazim melakukan Body Cheking?



Dalam situasi tertentu dan kondisi tertentu saja lazim melakukan body cheking. Biasanya dalam melakukan ujian seleksi penerimaan tentara maupun pasukan keamanan lainnya.

Pemeriksaan fisik secara menyeluruh termasuk hal yang dibutuhkan. Agar fisik anggota tentara maupun pasukan keamanan dapat diketahui apakah ada kecacatan atau tidak.

Namun tentu saja body checking dilakukan oleh orang dengan jenis kelamin yang sama, bukan lawan jenis. Selain itu, tempat body checking pun dilakukan di ruangan tertutup.

Namun dalam kasus body cheking yang dilakukan oleh finalis Miss Universe Indonesia 2023 disebutkan tidak mempertimbangkan

faktor-faktor seperti penerimaan tentara.