Hati-hati Musim Pancaroba Tiba, 5 Tips Menjaga Kesehatan Badan

Category: LifeStyle

Juni 19, 2025



Hati-hati Musim Pancaroba Tiba, 5 Tips Menjaga Kesehatan Badan

Prolite — Kota Bandung kini sudah memasuki musim pancaroba, masalah kesehatan akan banyak muncul di saat musim seperti ini.

Namun dalam kondisi cuaca yang tak menentu kita tetap harus menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit.

Biasa dalam kondisi musim pancaroba seperti sekarang ini kita gampang terkena penyakit seperti Flu, Batuk, Influenza, Diare, demam berdarah, dan penyakit lain yang biasa terjadi.

Perlu diketahui bahwa saat kondisi cuaca seperti sekarang, tubuh seseorang dipaksa untuk terus beradaptasi dengan kondisi cuaca yang tidak menentu. Akibatnya, seseorang yang sedang berada dalam kondisi imun yang kurang baik, akan mudah terserang penyakit.

Maka dari itu kami memiliki tips agar selalu menjaga Kesehatan di tengah musim pancaroba:

- 1. Mengkonsumsi vitamin C yang cukup
- 2. Mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang
- 3. Mencuci tangan menggunakan sabun atau *Hand*Sanitizer baik sebelum maupun setelah makan
- 4. Menjaga kebersihan tubuh dengan rutin mandi 2 kali sehari.
- 5. Beraktivitas fisik minimal 30 menit setiap harinya.

Dengan menerapkan tips sehat selama musim pancaroba diatas, diharapkan mampu meminimalisir potensi terserang penyakit selama musim ini, agar aktivitas dapat tetap berjalan dengan lancar.

Tetap disiplin perilaku hidup sehat dan bersegera dalam melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan apabila mengalami gejala penyakit, agar bisa mendapatkan penanganan sedini mungkin.

Tetap menjaga asupan dan tetap berolahraga untuk terhindar dari berbagai jenis penyakit yang akan membuat anda tidak nyaman.

DPRD: Kesehatan, Pendidikan Terpenuhi, Kesejahteraan Masyarakat Bisa Tercapai

Category: Politik & Parlemen

Juni 19, 2025



Tanti Herawati, Anggota DPRD Kota Bekasi

Prolite — Kesehatan, pendidikan dan kesejahteraan merupakan aspek penting di dalam kehidupan masyarakat. Ketiga aspek tersebut merupakan kebutuhan pokok dan utama masyarakat.

Tanti Herawati, anggota DPRD Kota Bekasi sangat konsen dengan ketiga aspek tersebut. Baginya akses pendidikan, kesehatan dan kesejahteraan masyarakat wajib dan harus selalu diperjuangkan.

Bergabung di Komisi IV DPRD Kota Bekasi yang membidangi ketiga sektor tersebut, Tanti Herawati sangat antusias karena sangat sesuai dengan passionnya dimana Dia bisa lebih fokus membangun Kota Bekasi melalui aspek-aspek yang paling dibutuhkan oleh masyarakat.

"Sejak saya dilantik, Saya memilih Komisi IV, karena selama ini concern saya memang di bidang pendidikan, kesehatan, dan kesejahteraan rakyat. Saya percaya masyarakat yang sehat dan terdidik merupakan prasyarat untuk membangun Kota Bekasi yang maju dan sejahtera," ujarnya.

Tanti Herawati sendiri sudah dua kali mencalonkan diri dalam pemilu. Jabatan sebagai Ketua DPD Partai Solidaritas Indonesia dan pengalamannya saat ini cukup memahami bermacam persoalan yang ada dan dihadapi oleh masyarakat.

"Sejak awal terjun di politik, tujuan saya memang untuk membantu masyarakat. Makanya setelah terpilih menjadi anggota DPRD, saya selalu membuka pintu 24 jam untuk warga mengadu, khususnya yang terkait masalah pendidikan dan layanan kesehatan," ungkapnya.

Terjun di dunia politik merupakan bentuk pengabdiannya untuk masyarakat. Tanti mengaku tak segan untuk turun langsung ke masyarakat yang membutuhkan bantuan.

"Kapan pun dibutuhkan oleh warga, jika memungkinkan saya selalu datang sendiri untuk menemui warga yang tengah kesulitan," katanya.

Aspek pendidikan di masyarakat, Tanti menyoroti kesulitan warga masyarakat yang akan mendaftarkan sekolah anak-anak mereka saat tahun ajaran baru. Persoalan ini menurutnya selalu berulang setiap tahunnya. Dia berharap pemerintah melakukan evaluasi dan segera menyelesaikan persoalan tersebut.

Sedangkan aspek kesehatan Dia pun menyoroti masih banyaknya warga masyarakat yang belum mendapatkan layanan BPJS. Ia masih sering menemukan warga yang seharusnya menjadi penerima bantuan iuran, namun belum terdaftar sebagai peserta BPJS.

Tanti menegaskan aspek-aspek tersebut harus menjadi perhatian

khusus pemerintah. Masih banyak persoalan di masyarakat yang harus segera dibenahi. Jika aspek kesehatan, pendidikan bisa terpenuhi, maka kesejahteraan masyarakat akan bisa dicapai.

9 Bahaya Kekurangan Vitamin D , Kesehatan Tulang dan Gigi juga Berdampak Loh!

Category: LifeStyle

Juni 19, 2025



Prolite — Ada bahaya yang akan menyerang ketika kamu kekurangan Vitamin D loh? Gak percaya, simak artikel berikut ini.

Pentingnya kebutuhan vitamin D untuk daya tahan tubuh itu

penting terutama untuk menjaga Kesehatan tulang dan gigi.

Namun sayangnya banyak orang yang kurang menyadari akan bahaya yang akan menyerang ketika kamu kekurangan asupan vitamin.

Memang untuk kekurangan vitamin ini sangat susah untuk didiagnosis serta tidak akan menimbulkan gejala apapun pada tubuh.

Dilansir dari Cleveland Clinic, kekurangan vitamin Di bisa disebabkan oleh beberapa faktor, misalnya tidak mendapat asupan vitamin yang cukup dari makanan dan sinar Matahari, tubuh tidak menyerap vitamin D dengan benar, atau bisa juga karena kondisi medis tertentu, seperti penurunan berat badan dan konsumsi obat-obatan.

Kondisi kekurangan vitamin tersebut yang dibiarkan dalam jangka panjang bisa memicu terjadinya osteoporosis, melemahkan fungsi otot, rambut rontok, hingga lelah dan lesu.



my-cleveland clinic

Lantas, apa saja gejala kekurangan vitamin D yang perlu diwaspadai?

- Kondisi badan akan merasa mudah lelah ketika beraktifitas
- 2. Tubuh akan rentan terkena penyakit
- 3. Merasakan nyeri pada bagian punggung bawah
- 4. Penderita akan merasakan kkencangan otot yang melemah bahkan hingga merasakan nyeri otot
- 5. Rambut penderita akan mengalami rontok
- 6. Pada orang dewasa akan mengalami osteoporosis
- 7. Eksim atau menurunnya system imun tubuh
- 8. Kerusakan gigi dan gusi
- 9. Infeksi saluran kemih

Dengan banyaknya gejala yang akan terjadi ketika kekurangan

vitamin tersebut maka harus selalu diingat untuk tetap mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung banyak vitamin.

Jika mengalami beberapa gejala seperti diatas maka segera lakukan pemeriksaan lebih lanjut kepada dokter.

Hari Vaksin AIDS Sedunia Diperingati Tanggal 18 Mei Loh, Simak Penjelasannya

Category: LifeStyle

Juni 19, 2025



Hari Vaksin AIDS Sedunia Diperingati Tanggal 18 Mei Loh, Simak Penjelasannya

Prolite — World AIDS Vaccine Day atau Hari Vaksin AIDS Sedunia yang juga dikenal dengan HIV Vaccine Awareness Day nyatanya ada.

Hari Vaksin AIDS sedunia yang diperingati setiap 18 Mei itu pertama kali di peringati pada tahun 1998.

Dengan diadkannya Hari Vaksin Sedunia ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengembangan vaksin HIV serta mengedukasi masyarakat mengenai cara pencegahan penularan HIV.

AIDS merupakan singkatan dari Acquired Immunodeficiency Syndrome, yaitu kondisi kronis yang berpotensi mengancam jiwa dan disebabkan oleh virus HIV (human immunodeficiency virus).

AIDS merupakan tahap akhir dari infeksi HIV, di mana sistem kekebalan tubuh penderita mengalami kerusakan parah, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap berbagai jenis kanker dan penyakit lainnya.



Yayasan KNCV

Meskipun telah terjadi kemajuan besar dalam pengobatan dan pencegahan HIV-seperti profilaksis pra pajanan (PrEP) dan terapi antiretroviral (ART)-vaksin tetap menjadi tujuan penting dalam upaya global untuk mengakhiri epidemi AIDS.

Dilansir dari Money Control, Hari Vaksin AIDS Sedunia bertujuan untuk mendorong dukungan yang lebih luas terhadap pengembangan vaksin AIDS.

Meski telah lebih dari empat dekade sejak kemunculannya, AIDS masih menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat. Pada awal kemunculannya di tahun 1980-an, diagnosis HIV/AIDS hampir selalu berarti kematian.

"Tanpa pengobatan yang efektif pada tahun 1980-an, mereka yang terdiagnosis HIV hanya memiliki sedikit harapan, menghadapi penyakit yang melemahkan, keterasingan sosial, dan sayangnya, dalam banyak kasus, kematian dalam beberapa tahun," ujar Dr. Meg Doherty, Direktur Program HIV Global, Hepatitis, dan Infeksi Menular Seksual WHO.

Meskipun kemajuan ilmu pengetahuan telah memungkinkan pengelolaan gejala dan menghasilkan pengobatan seperti terapi antiretroviral (ART) dan profilaksis pra pajanan (PrEP), hingga kini vaksin HIV masih belum tersedia.

Hari Vaksin AIDS Sedunia, yang juga dikenal sebagai Hari Kesadaran Vaksin HIV, menjadi momen penting untuk memperkuat dukungan terhadap pengembangan vaksin tersebut.

Ada beberapa gejala awal yang bisa dikenali antara lain demam, sakit kepala, kelelahan, nyeri tenggorokan, dan/atau pembengkakan kelenjar getah bening. Namun, banyak orang tidak menunjukkan gejala apa pun selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, atau bahkan bertahun-tahun.

Ini berarti bahwa HIV sangat mudah menular dan sering kali ditularkan melalui hubungan seksual oleh orang-orang yang tidak menyadari bahwa mereka telah terinfeksi. Virus ini juga dapat menyebar melalui darah, misalnya pada orang yang berbagi jarum suntik saat menggunakan narkoba, serta dapat ditularkan dari ibu ke anak saat proses persalinan.

Hal terpenting yang perlu diingat adalah bahwa AIDS merupakan tahap lanjutan dari infeksi HIV, dan seseorang hanya bisa mendapatkan pengobatan jika mereka mengetahui status HIV-nya.

Apa itu Gangguan Bipolar dan Skizofrenia ? Simak Gejala dan Perbedaannya

Category: LifeStyle

Juni 19, 2025



Apa itu Gangguan Bipolar dan Skizofrenia ? Simak Gejala dan Perbedaannya

Prolite — Apa itu gangguan bipolar (BP) dan skizofrenia? Bagai mana kita dapat mengenli gejala seseorang yang mengidap BP? Simak penjelasan berikut.

Gangguan bipolar atau yang biasa di sebut BP tidak hanya menyerang orang dewasa namun gejala tersebut dapat diketahui dari masih kecil.

Lantas apa bedanya dengan skizofrenia? Mari kenali perbedaan dari kedua gejala tersebut.

"Tantangan kesehatan mental seperti bipolar dan skizofrenia,

yang dulunya dianggap hanya menyerang orang dewasa, kini juga memengaruhi anak- anak dan remaja dengan tingkat yang mengkhawatirkan," kata Guru Besar Psikiatri Subspesialis Anak dan Remaja FKUI-RSCM Prof Dr dr Tjhin Wiguna, SpKJ, SubSp AR (K), MIMH di Jakarta, dikutip dari .

×

TikTok

Dr Tjhin mengungkapkan, pada anak-anak gejala bipolar dan skizofrenia sudah bisa terlihat. "Seperti mudah tantrum, speech delay. Namun, perlu pemeriksaan lebih lanjut untuk menegakkan diagnosis yang tepat," ujar Tjhin.

Tjhin mengungkap, GB ditandai dengan perubahan suasana hati yang intens antara keadaan depresif yang mendalam dan juga episode mania.

×

Twitter

Sedangkan skizofrenia biasanya ditandai oleh gangguan proses pikir, isi pikir dan persepsi psikosis yang dapat mencakup halusinasi, delusi, atau pikiran atau ucapan yang kacau.

"GB terjadi karena beberapa faktor risiko seperti genetik, lingkungan, neurobiologis, dan psikososial. Beberapa gejala yang bisa dikenali seperti episode mania atau suasana emosi mudah marah, episode depresi atau suasana sedih mendalam dan keinginan bunuh diri, dan campuran antara keduanya," ujar Tjhin.

Skizofrenia memiliki faktor risiko seperti genetik, perinatal atau komplikasi sejak lahir, lingkungan, dan neurodevelopmental atau kelainan struktur otak. Beberapa gejalanya seperti gejala positif (halusinasi, delusi), gejala negatif (kurang motivasi dan cenderung datar), dan disorganisasi (bicara tidak koheren dan perilaku tidak sesuai konteks).

Namun yang perlu di perhatikan biasanya seseorang menganggap remeh saat mendapati beberapa gejala-gejala yang muncul.

Saat gejala muncul pada usia yang jauh lebih muda akan disalah artikan dengan gejala sebegai berikut merupakan perilaku remaja yang umum pada usianya.

Jika seseorang telat mengartikan bahwa itu adalah gejala GB maka bisa mengganggu perkembangan, Pendidikan, dan hubungan remaja.

Maka dari itu untuk para orang tua diminta pahami akan adanya gejala-gejala tersebut terjadi pada anak kita, jika sudah mendapati gejala tersebut maka segera lakukan pengobatan dengan tepat.

Tjhin menjelaskan, bahwa GB ataupun skizofrenia pada anak-anak dan remaja adalah kondisi kronis. Namun, dengan perawatan yang efektif seperti tatalaksana komprehensif yang tepat dan sesuai, tentu dapat membantu untuk mengatasi gejala, serta meningkatkan kualitas hidup anak dan remaja secara signifikan.

Perawatan komprehensif terdiri atas obat-obatan serta dukungan psikososial dari orang tua, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Makan Sehat, Anak Kuat, Warga Berdaya, Bandung Jadi Teladan Program Makan Bergizi Gratis

Category: News Juni 19, 2025



Makan Sehat, Anak Kuat, Warga Berdaya, Bandung Jadi Teladan Program Makan Bergizi Gratis

KOTA BANDUNG, Prolite — Pemerintah Kota (Pemkot) Bandung terus menunjukkan komitmennya menghadirkan layanan pendidikan, makan sehat dan kesehatan yang berkualitas melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG).

Diluncurkan secara nasional sejak Januari 2025, program ini menjadi salah satu prioritas utama di Kota Bandung. Fokusnya, tidak hanya pada kandungan gizi yang optimal, tetapi juga pada kebersihan, higienitas, dan keamanan pangan yang didistribusikan untuk anak-anak sekolah.

Program makan sehat MBG di Kota Bandung juga mendapat apresiasi langsung dari Pemerintah Pusat. Tenaga Ahli Komunikasi Kepresidenan, Adita Irawati menyampaikan bahwa skema pelaksanaan makan sehat MBG di Bandung menjadi contoh kolaborasi yang baik.

Selain memastikan makanan yang higienis dan aman, program ini

dinilai berdampak ganda karena memberdayakan lebih dari 47 warga binaan untuk mengelola dapur MBG.

×

dok Provinsi Jawa Barat

"Program MBG di Bandung bukan hanya meningkatkan gizi anakanak, tapi juga memberdayakan lebih dari 47 warga binaan yang mengelola dapur MBG," ujar Adita.

Hal ini diungkapkan Adita saat saat berkunjung ke Satuan Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) Arcamanik yang berlokasi di Lapas Kelas 1 Sukamiskin, serta ke SDN 101 Sukakarya.

Kunjungannya didampingi Tim Badan Gizi Nasional dan Wakil Wali Kota Bandung, Erwin.

"Ini membuka peluang keterampilan baru bagi mereka setelah masa pembinaan. Skema seperti ini patut menjadi contoh yang bisa diterapkan di tempat lain," imbuh Adita.

Dalam pelaksanaannya, Pemkot Bandung juga menerapkan pengawasan lintas sektor dengan melibatkan Dinas Kesehatan dan puskesmas setempat.

Menurut Wakil Wali Kota Bandung, Erwin, seluruh bahan makanan yang masuk ke dapur MBG dipastikan telah melalui proses pemeriksaan ketat dan uji kelayakan.

"Pengawasan ini kami lakukan secara menyeluruh, dari pemilihan bahan baku, proses pengolahan di dapur, hingga distribusi ke sekolah. Kami ingin pastikan tidak ada celah yang mengganggu kualitas dan keamanan makanan anak-anak kita," jelas Erwin.

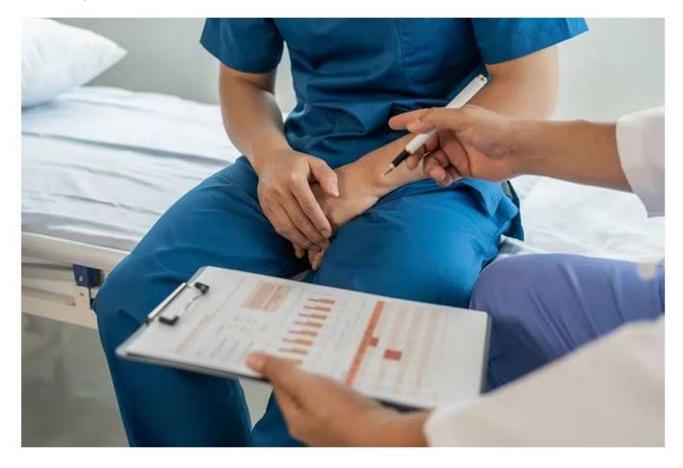
"Kami pastikan makanan untuk anak-anak bukan hanya bergizi, tapi juga diproses di dapur yang bersih, sehat, dan higienis. Semua dapur MBG telah lolos uji kelayakan dan diawasi ketat, baik dari aspek kebersihan, keamanan, maupun kandungan gizinya," tutur Erwin.

Dengan kolaborasi yang kuat antara pemerintah pusat, daerah, dan berbagai mitra, Program MBG di Bandung diharapkan terus menjadi model inspiratif yang tidak hanya menyehatkan generasi muda, tapi juga menguatkan nilai-nilai sosial dan kemanusiaan.

Apa itu Vasektomi? Harus Paham Penjelasan dan Komlikasi yang Terjadi!

Category: LifeStyle

Juni 19, 2025



Apa itu Vasektomi? Harus Paham Penjelasan dan

Komlikasi yang Terjadi!

Prolite — Apa itu Vasektomi? Istilah itu mungkin ada yang dudah mendengar atau bahkan ada orang yang baru tau istilah tersebut, simak artikel ini untuk lebih paham apa itu Vasektomi.

Vasektomi merupakan prosedur kontrasepsi yang diberikan kepada pria atau KB untuk pria, nyatanya KB (Keluarga Berencana) ini bukan hanya bisa dilakukan untuk wanita.

Mungkin Sebagian orang lebih familiar KB hanya untuk wanita agar dapat menentukan jarak dari anak pertama dan anak yang keduanya.

Mari kenali lebih dalam seperti apa kerja kontrasepsi yang diberikan kepad pria tersebut!

Kontrasepsi pada pria tersebut dilakukan dengan cara memutus saluran sperma dari buah zakar (testis) dengan begitu maka air mani yang dikeluarkan oleh pria tidak akan mengandung sperma sehingga kehamilan dapat dicegah.

Vasektomi sendiri akan dilakukan melalui operasi kecil dengan pemberian bius local pada area testis dan kantung zakar (skrotum).

Dalam prosedur ini, saluran yang dilalui sperma dari testis akan dipotong dan diikat. Dengan begitu, sperma tidak dapat mencapai air mani. Hal ini membuat air mani tidak mengandung sperma ketika ejakulasi.

Tindakan sterilisasi atau kontrasepsi permanen ini dilakukan pada pasien yang tidak berkeinginan memiliki anak lagi.

Dengan metode seperti itu maka umumnya hanya membutuhkan waktu yang sangat singkat selama masa pemulihan di rumah sakit.

Keputusan untuk menjalani vasektomi sebaiknya merupakan kesepakatan bersama dengan pasangan. Hal ini karena operasi membuka kembali saluran sperma tidak selalu berhasil dilakukan.

×

net

Namun ada beberapa pertimbangan yang perlu diberikan pada pria dengan kondisi medis tertentu seperti:

- 1. Sedang mengonsumsi obat antikoagulandan antiplatelet, seperti warfarin atau aspirin
- 2. Menderita infeksi kulit akibat kecelakaan atau memiliki luka parut pada skrotum
- 3. Memiliki kelainan pada organ reproduksi, seperti varikokelatau hidrokel yang besar
- 4. Menderita kelainan darah atau gangguan perdarahan
- 5. Memiliki alergi atau sensitif terhadap anastesi lokal maupun antibiotic
- 6. Pernah menjalani operasi pada alat kelamin
- 7. Mengalami infeksi saluran kemihatau infeksi kelamin yang berulang

Maka dari itu sebelum melakukan tindakan dokter akan melakukan pemeriksaan dengan cara menyeluruh agar mengetahui bagai mana kondisi pasien.

Namun yang perlu menjadi catatan yang akan melakukan tindakan kontrasepsi pria bahwa ada beberapa komplikasi yang dapat ditimbulkan usai menjalani operasi meski jarang terjadi, berikut masalahnya:

- Infeksi pada luka bekas sayatan
- Pengumpulan darah (hematoma) di dalam skrotum
- Granuloma sperma
- Testis terasa penuh
- Nyeri pada testis yang berkepanjangan
- Segera ke dokter jika mengalami beberapa gejala berikut ini:
- Demam tinggi

- Nyeri dan kemerahan pada skrotum
- Memar di area bekas operasi
- Pembengkakan di area bekas operasi
- Perdarahan atau keluar nanah di area bekas operasi
- Timbul benjolan di area skrotum

Bagaimana sudah ada gambaran bagaimana cara kerja dan dampak yang terjadi jika melakukan sterilisasi pada pria. Untuk lebih jelasnya silahkan konsultasikan dulu kedokter spesialis yang paham dengan semuanya.

Apa Benar Konsumsi Yogurt Secara Rutin Dapat Menurunkan Kanker Usus? Berikut 3 Hal yang Perlu Dipahami

Category: LifeStyle

Juni 19, 2025



Apa Benar Konsumsi Yogurt Secara Rutin Dapat Menurunkan Kanker Usus? Berikut 3 Hal yang Perlu Dipahami

Prolite — Mengonsumsi yogurt secara rutin nayatanya dapat menurunkan risiko seseorang terkena penyakit kanker usus, apa benar? Berikut penjelasan peneliti.

Yogurt merupakan susu yang dibuat melalui peragian bakteri, minuman fermentasi ini dapat di buat dari susu apa saja termasuk sari kacang kedelai.

Peragian gula susu akan menghasilkan asam laknat yang berperan dalam protein susu untuk menghasilkan tekstur seperti gel dan aroma unik pada yoghurt.



alodokter

Peneliti menjelaskan bahwa mengonsusmsi susu fermentasi secara rutin dapat dapat menurunkan risiko terkena kanker usus besar atau kanker kolon, dengan tetap memperhatikan porsi dan pilihan susu fermentasi yang dikonsumsi.

Rutin mengonsumsinya sebanyak dua porsi atau lebih dalam seminggu bisa menurunkan risiko kanker kolon terutama kanker kolorektal proksimal.

Kanker kolorektal proksimal terjadi di sisi kanan usus besar, dan tipe ini lebih berbahaya ketimbang kanker kolorektal distal di sisi kiri.

Ternyata secara umum, konsumsi susu fermentasi sebagai probiotik memang baik untuk menyeimbangkan mikrobioma usus. Peyton Berookim dari Cedars-Sinai Medical Center Division of Gastroenterology berpendapat memasukkan dalam diet juga dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat.

Menukil Harvard Health Publishing, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan sebelum membelinya, yakni sebagai berikut:

1. Protein

Susu fermentasi dapat membantu memberikan rasa kenyang lebih lama berkat kandungan proteinnya. Untuk itu pilih minuman dengan kandungan protein 5 g atau lebih per sajian. Salah satunya, Greek yogurt mengandung protein paling tinggi di antara jenis yogurt lain.

2. Bahan-bahan sederhana

Pilih susu fermentasi dengan komposisi bahan tidak terlalu banyak atau rumit, tanpa harus menghitung seberapa banyak kultur bakterinya karena tidak semua produk mencantumkan jumlahnya. Meskipun demikian, bukan berarti minuman tersebut tidak sehat.

3. **Gula**

Lebih bijak atau idealnya memilih yogurt tawar (plain yogurt) yang tidak menggunakan gula tambahan. Cukup menambahkan

potongan buah atau biji-bijian guna memberikan rasa tambahan. Jadikan susu fermentasi sebagai camilan sehingga konsumsinya tidak berlebihan.

Pahami ! 3 Bahaya Stroke yang Dapat Menyerang Anak Muda

Category: LifeStyle

Juni 19, 2025



Pahami ! 3 Bahaya Stroke yang Dapat Menyerang Anak Muda

Prolite — Penyakit stroke biasanya terjadi pada orang lanjut usia (lansia) namun nyatanya semua kalangan bahkan anak muda pun dapat terserang penyakit ini.

Jika dahulu penyakit stroke biasa dialami oleh lansia saja namun masalah tersebut nyatanya tidak bisa dianggap sepele.

Kini banyak anak muda yang sudah terkena masalah mati rasa yang terjadi dibeberapa anggota badan penderita.

Pusat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Amerika Serikat (CDC), melaporkan adanya peningkatan risiko penyakit ini sebesar 15 persen pada orang yang berusia di bawah 65 tahun selama 10 tahun terakhir. Prevalensi meningkat sebesar 14,6 persen pada mereka yang berusia 18-44 tahun dan 15,7 persen pada orang dengan usia 45-64 tahun.

Stroke ditandai dengan mati rasa atau kelemahan yang terjadi tiba-tiba pada satu sisi tubuh, kesulitan berbicara, kebingungan, kehilangan keseimbangan, masalah penglihatan, hingga sakit kepala parah tanpa penyebab yang jelas.

Terapis cedera otak Natalie Mackenzie dan ahli saraf Dr Rena Sukhdeo Singh mengungkap penyebab di balik peningkatan kasus pada usia muda ini.

"Selama karier saya, saya melihat peningkatan kasus ini pada orang dewasa muda, yang berkaitan dengan gaya hidup buruk, seperti pola makan buruk, kurang olahraga, kurangnya pengobatan sleep apnea, penggunaan zat terlarang, dan obesitas," ujar Dr Singh, dikutip dari Newsweek.

Dr Singh yang merupakan Direktur Medis Primary Stroke Center di University of Maryland Shore Medical Center di Easton, menjelaskan bahwa risiko ini masih lebih tinggi pada orang dewasa yang usianya di atas 55 tahun. Hal itu karena 'keausan arteri di otak', bersama dengan faktor-faktor yang berkaitan dengan usia, seperti penyakit jantung, kolesterol tinggi, dan diabetes.

"Namun, meskipun kejadian stroke lebih tinggi pada populasi orang dewasa yang lebih tua, ada peningkatan kejadian stroke pada pasien di bawah usia 50 tahun," terangnya.

Kedua ahli itu pun mengidentifikasi tiga faktor utama yang berkontribusi terhadap penyakit ini di kalangan anak muda.

6 Bahaya Penyakit pada Bayi yang Sering Dicum

Category: LifeStyle

Juni 19, 2025



6 Bahaya Penyakit pada Bayi yang Sering Dicum

Prolite — Mencium bayi sering dilakukan oleh orang dewasa namun hal tersebut jangan di anggap sepele, terdapat banyak bahaya dari kebiasaan mencium bayi.

Mencium merupakan bentuk kasih sayang kepada seseorang, namun hal tersebut nyatanya dapat memicu berbagai penyakit.

Berbeda dengan orang dewasa, bayi memiliki daya tahan tubuh yang masih lemah. Hal ini membuat tubuh bayi rentan terinfeksi kuman dan virus yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Salah satu penularan kuman dan virus ke bayi adalah lewat mencium.

Bahaya bayi sering dicium bisa memicu penyakit pada kulit bahkan gangguan sistem pernapasan.

Bahaya yang paling kerap kali muncul ketika bayi sering dicium adalah adalah penyakit infeksi. *Nah*, berikut ini adalah beberapa penyakit infeksi yang berisiko tertular akibat bayi sering dicium:

1. Herpes simpleks

Bahaya yang bisa menimpa bayi jika sering dicium oleh orang lain adalah tertular penyakit herpes yang disebabkan oleh virus herpes simpleks tipe 1 (HSV 1).

Penyakit ini ditandai oleh muncul luka dan lepuhan yang serta ruam pada bibir dan kulit di sekitarnya, demam, lebih rewel atau tampak kesakitan, kurang mau menyusui atau makan, gusi merah dan bengkak, serta muncul benjolan di leher akibat pembengkakan kelenjar getah bening.

2. Kissing disease(mononukleosis)

Bayi yang sering dicium bisa terkena penyakit yang disebut mononukleosis. Penyakit ini disebabkan oleh virus Epstein-Barr yang bisa terdapat pada liur. Selain lewat mencium, bayi bisa tertular penyakit ini ketika menghirup percikan air liur saat penderita bersin atau batuk.

Saat bayi mengalami kondisi ini, akan muncul beberapa tanda dan gejala, seperti demam, tampak lemas dan kurang mau bermain, rewel karena kesakitan, ruam kulit, kurang mau makan atau menyusui, dan pembengkakan kelenjar getah bening.

3. Sariawan karena infeksi jamur Candida(thrush)

Jamur Candida adalah mikroorganisme normal yang menumpang hidup di dalam mulut, kulit, dan saluran pencernaan setiap orang dewasa. Saat seseorang mencium bayi, maka jamur ini bisa berpindah ke dalam mulut bayi. Jika hal ini terjadi, bayi menjadi rentan mengalami sariawan mulut akibat infeksi jamur Candida.

Bayi yang sariawan akibat infeksi jamur akan mengalami tanda gejala berupa muncul bercak-bercak atau lapisan putih di dalam mulut, lidah, langit-langit, serta gusinya, sudut mulut bayi tampak kering dan pecah-pecah, rewel, dan enggan menyusu karena mulutnya terasa perih.

4. Meningitis bakteri

Meningitis yang diakibatkan oleh infeksi bakteri merupakan kondisi serius yang dapat membahayakan nyawa bayi. Saat terkena meningitis, bayi akan menunjukkan gejala-gejala berupa lemas, demam, kejang, leher kaku, muntah-muntah, tidak mau makan atau menyusu, serta sering tidur dan sulit dibangunkan.

Bayi yang terkena meningitis bakteri perlu mendapatkan penanganan dari dokter anak di rumah sakit secepat mungkin. Apabila terlambat ditangani, bayi rentan mengalami komplikasi, seperti sepsis dan kerusakan otak permanen.

5. ISPA

Penyakit infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) paling sering disebabkan oleh infeksi virus, tetapi terkadang juga bisa disebabkan oleh bakteri.

Sama seperti beberapa kondisi di atas, virus atau bakteri penyebab ISPA juga terkandung di air liur dan dapat ditularkan tidak hanya saat mencium bayi, tetapi juga saat orang tersebut batuk atau bersin di dekat bayi.

ISPA dapat membuat bayi menjadi batuk pilek, sering bersin, demam, sesak napas disertai napas berbunyi, tampak lemas, dan

kurang mau menyusu atau makan.

6. Pneumonia

Pneumonia atau radang paru-paru juga rentan terjadi pada bayi yang sering dicium. Penyakit ini bisa disebabkan oleh infeksi virus, bakteri, atau jamur. Selain melalui percikan air liur, kuman penyebab penyakit ini juga bisa menular melalui tangan atau alat yang terkontaminasi.

Beberapa gejala yang bisa timbul saat anak mengalami pneumonia adalah batuk, sesak napas, demam, tidak mau menyusu, rewel, dan lemas.