

HealthyTimes

INDONESIA

NOV - DES 2012 • EDISI 01 • Rp 25.000

INSPIRES HEALTHIER LIVING



Scan this to view
www.healthytimes.co.id



**SATU
JANTUNG
SEHAT
INDONESIA**

DAPATKAN
Heavenly Blush
Yogurt Drink
To Go
GRATIS!
hal. 77

**SEDOT
LEMAK**

Apakah Selalu
Aman dan Bermanfaat?

**DIABETES dan
KESEHATAN
SEKSUAL**

Memahami Hubungannya
dan Cara Perawatan

**JANGAN TUMPUK
MAJALAH
LAMA ANDA**

Manfaatkan dengan
Cara Kreatif



9 772302 643001

www.healthytimes.co.id



Diolah dari kedelai organik non GMO, Silk tersedia dalam 6 rasa nikmat: Original Plain, Unsweetened, Vanilla dan Chocolate kemasan 946 mL. Juga Very Chocolate dan Very Vanilla kemasan 240 mL. Silk yang mengandung 5 gram soy protein, ALA omega-3 alami dan non kolesterol dapat menjadi pengganti susu sapi untuk resep masakan Anda. Nikmati segala kebaikan kedelai dalam Silk, SUSU KEDELAI ENAK.

Silk didistribusikan oleh Healthy Choice Indonesia dan tersedia di outlet-outlet berikut:

Kebon Jeruk
Komplek Graha Mas Blok A 6-7
Jl. Raya Perjuangan, Kebon Jeruk
Jakarta 11530
Kelapa Gading
Boulevard Raya Blok WB II No 21-22
Kelapa Gading
Pacific Place Mall
5th Floor Unit 12,
One Pacific Place Mall SCBD

Untuk informasi lebih lanjut, hubungi
info@produkorganikjakarta.com atau kunjungi
www.produkorganikjakarta.com
Tel : (021) 530 5665 & 530 5668
(021) 532 3336 (Organic Store & Resto)
(021) 532 2328 (Detox Center)
Twitter: @healthychoiceID
Facebook: healthy choice Indonesia

TISSOR Compressor Nebulizer

Proses pengobatan kini menjadi lebih praktis. Dengan kompresor piston untuk menghasilkan tekanan kuat dan tetap, **TISSOR** Compressor Nebulizer merubah obat menjadi uap sehingga mudah dihisap. Tissor Compressor Nebulizer merupakan alat yang tepat untuk membantu pengobatan gangguan pernafasan, termasuk asthma. Sebuah pilihan praktis yang melegakan.

Praktis Melegakan



Perkantoran Kota Grogol Permai Blok C15

Jl. Dr. Latumeten Jakarta Barat 11460
Telepon : 021 56961884
Fax : 021 566 1666

Informasi & Pemesanan :
(Telepon & SMS)

Esia : 021 916 865 37
Simpati: 0812 80 999 109
Email : sales@tissorindonesia.com
Website : www.tissorindonesia.com

SINGAPORE BRAIN, SPINE, NERVES CENTRE

Katakan **TIDAK**
pada masalah tulang belakang,
sekarang!

Apakah anda mengalami nyeri leher atau punggung dan ingin
solusi penyembuhan jangka panjang untuk masalah yang
menahun ini?

Kunjungi Dr Prem Pillay - Konsultan Senior
Bedah Syaraf di **Singapore Brain, Spine,
Nerves Centre** yang berlokasi di Mt Elizabeth
Medical Centre, seorang ahli medis yang tepat
untuk berkonsultasi tentang cara memiliki tulang
belakang dan sistem syaraf yang sehat.

Layanan

Selain tampil secara konsisten di berbagai saluran
TV dan radio termasuk BBC, Channel News Asia,
Channel 5 dan 93.8 FM, Dr Prem Pillay - dengan
pengalaman lebih dari dua dekade - memiliki
spesialisasi pada berbagai intervensi tanpa bedah
dan bedah mikro untuk otak, tulang belakang, dan
syaraf. Ia juga melakukan prosedur bedah lubang
kunci tulang belakang, termasuk prosedur sehari,
untuk berbagai permasalahan tulang belakang
yang menyebabkan sakit punggung dan leher.

Lakukan Sekarang

Kunjungi Singapore Brain, Spine, and Nerves
Centre hari ini untuk memulai perjalanan menuju
kehidupan yang bebas rasa sakit.



Dr Prem Pillay

MBBS (Singapore), FRCS (Edinburgh),
FAMS (Neurosurgery), FRCS Canada
(Neurosurgery)

Kontak:
www.drprempillay.org
www.spine-neuro.org

Singapore Brain, Spine, Nerves Centre
#15-03, Mt Elizabeth Medical Centre
3 Mt. Elizabeth
Singapore 228510
Tel (65) 6835 4325
Fax (65) 6835 4326

PENAMPILAN YANG ANDA DAMBAKAN MENJADI KENYATAAN...

EHA Clinic berkarya secara
khusus untuk membantu Anda
mendapatkan penampilan yang
selalu Anda dambakan.



Layanan Kami...

- TRANSPLANTASI RAMBUT FUE • PENGHILANGAN RAMBUT DENGAN LASER SOPRANOS SHR BEBAS NYERI •
- PEREMAJAAN LASER, PENGHILANGAN PIGMENTASI • PENGENCANGAN WAJAH NON BEDAH (*Ulthera, Thermage*)
- PEMBUANGAN LEMAK NON BEDAH (*Zeltiq, Trio RF*) • PENGOBATAN JERAWAT • BOTOX FILLER • HYDRA FACIAL



Dr Elias Tam Tak Chuen
M.B.B.S. (Singapore), G.D.F.M. (Singapore),
G.D.F.P. Dermatology (Singapore),
Fellow of International College of Surgeons,
Governor of ICS

KEANGGOTAAN

- Fellow of International College Of Surgeons
(Council Member of Singapore Section,
International Governor)
- Asia Association of Hair Restoration Surgeons
(Membership Committee Member)
- International Society of Hair Restoration
Surgery (Member)
- Anti-aging & Aesthetic Medicine Society of
Singapore (Co-founder, Head of Training, EXCO)

PEMBICARA SEMINAR/KONFERENSI

- 9th - 11th Sept 2011 - Aesthetic Asia 2011 (Marina Sand Singapore)
- 24th 26th June 2011 - Asia Association of hair Restoration Surgeons Meeting 2011 (Bangkok)
- 20th -21st October 2010 - 37th World Congress/ 61st Annual Conference of ICS - Aesthetic
Symposium at Manila
- 27th-29th May 2010 - WOSAM 2010 at Jakarta
- 25th April 10 - Advanced techniques for Dermal Filler (AAAMSS)
- 24th March 10 - Advanced techniques for HA filler (Taiwan)
- Myface Cadaveric Workshop 2010 (www.myface.com.sg, Hands - on training course) on Aesthetic
Procedures at Singapore General Hospital 4-6th March 2010 - Course Director & Faculty Member
- 13th Dec 09 - Advanced Techniques for Fillers (Kuala Lumpur)

- 2nd-4th October 09 - Philippine Academy of Clinical & Cosmetic Dermatology
Conference (Workshops on Chemical Peeling & Fillers)
- 26th September 09 - Lecture on Sexually Transmitted Diseases for General
Practitioners (Men's Health Society of Singapore)
- Oct 08 - Update on the latest innovation of Dermal Fillers (AAAMSS)
- Jan 08 - Certificate of Aesthetic Medicine (AAAM) - Singapore, Speaker
- August 07 - 3rd Asia Pacific conference on Aesthetic Medicine - Singapore, Speaker
- March 07 - Certificate of Aesthetic Medicine (AAAM) - Jakarta, Speaker/Trainer
- March 07 - Basic course in BTXA (Innogen Kalbiotech) - Jakarta, Speaker/Trainer
- Advanced course in BTXA (Innogen Kalbiotech) - Jakarta, Speaker/Trainer
- Jan 07 - Certificate of Aesthetic Medicine (AAAM) - Singapore, Trainer

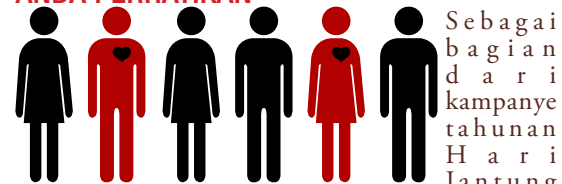
CONTENTS

Fokus

HARI JANTUNG SEDUNIA

10-15

Wanita dan Penyakit Jantung
**MEMAHAMI RISIKO DAN APA YANG HARUS
ANDA PERHATIKAN**



Sebagai bagian dari kampanye tahunan Hari Jantung Sedunia, *Healthy Times Indonesia* melihat bagaimana wanita dalam kenyataannya juga rentan terhadap penyakit jantung, terutama setelah mengalami menopause, dan apa yang harus dilakukan. Selain itu, Yayasan Jantung Indonesia mengajak wanita (dan pria) bergaya hidup sehat melalui Panca Usaha Jantung Sehat.

16 **MENJAGA JANTUNG TETAP SEHAT DAN
HEBAT**

Jantung juga memerlukan latihan yang konstan untuk membuatnya tetap berdenyut.

20 **IMPLAN GIGI DAN PENYAKIT JANTUNG**

Dr. Victor Fan menjelaskan hubungan keduanya.

SPECIAL INTERVIEW

24 **KETUA UMUM PB IDI
DR. PRIJO SIDIPRATOMO, SP.RAD (K)**

Kepada *Healthy Times Indonesia*, ia menuturkan bagaimana perjuangan IDI dalam menuntaskan persoalan-persoalan kesehatan masyarakat.

BEAUTY

28

**SEDOT LEMAK,
APAKAH SELALU
AMAN DAN
BERMANFAAT?**

Ada banyak metode sedot lemak. Dr. Yeap Choong Lieng akan menjelaskan yang terbaik untuk anda.



31
**BEDAH
KECANTIKAN
NON OPERASI
ATAU MINIMAL
INVASIF**

Dr. Donald Ng

menjabarkan beragam pilihan yang tersedia.



MEDICAL MATTERS

32 **BUNION DAN DEFORMITAS JARI KAKI
LAINNYA**

Masalah utama yang mendasari penyakit ini adalah penonjolan buku jari kaki.

34 **ARTHRITIS LUTUT**

Penyebab paling umum penyakit persendian adalah osteoarthritis (penyakit sendi degeneratif)



37 **ADUH ... MATA SAYA SAKIT!**

SNEC punya pedoman untuk mencegah dan merawat beberapa jenis infeksi mata yang terjadi.

38 **PROSEDUR THD MERINGANKAN DERITA
WASIR**

Dr. Eric Gan menawarkan pendekatan operasi minimal invasif untuk menangani wasir.

40 **PERTOLONGAN MODERN UNTUK SAKIT
PUNGGUNG DAN LEHER**

Temukan jawaban atas pertanyaan tentang sakit punggung dan leher yang dijawab oleh Dr. Prem Pillay.

42 **SINUS DAN ALERGI HIDUNG, APA
BEDANYA?**

Dr. Mark Hon Wah Ignatius menjelaskan bagaimana mengenalinya masing-masing dengan benar.



44 **MENGHILANGKAN GATAL YANG
DISEBABKAN INFEKSI JAMUR**

Artikel ini disusun untuk mengingatkan pentingnya berkonsultasi ke dokter untuk memastikan infeksi jamur yang sesungguhnya.

46 **PENYAKIT DIVERTIKULAR PADA USUS**

Asupan seimbang dengan cukup serat dapat mencegah terbentuknya divertikulum.

FITNESS



50
**MENGHILANGKAN
LIMA KILO
TERAKHIR**

Asupan seimbang dengan cukup serat dapat mencegah terbentuknya divertikulum.

FOOD AND NUTRITION

52 **PILIHAN BERAS TERBAIK**

Ketahui banyaknya manfaat kesehatan yang bisa didapatkan dari butiran padi pilihan.

LIVING GREEN



56 **SPA PRIBADI ANDA DI
RAK BUAH**

Merawat diri bisa dilakukan dengan bahan-bahan alami yang mudah ditemukan.

60 **PENGUNAAN ULANG
MAJALAH SECARA KREATIF**

Jangan biarkan majalah lama bertumpuk. Ikuti ide kreatif kami untuk menjadikannya bermanfaat.

SEX & RELATIONSHIP



70 **DIABETES DAN KESEHATAN SEKSUAL**

Isu ini jarang didiskusikan. Apa yang bisa dilakukan untuk membantu mengatasinya.

WELL-BEING

72 **MEDICAL SPA**

Secara prinsip, medical spa relatif berbeda dengan spa pada umumnya.

74 **MENGENALI GANGGUAN MAKAN**

Kebiasaan makan yang tidak normal bisa mengancam nyawa. Kami melihat faktor-faktor yang ada di balik kondisi mental ini.

78



ECZEMA BLUES

Istilah eczema dapat digunakan bergantian dengan istilah dermatitis dan merujuk kepada radang kulit.

REGULARS

06 **EDITOR'S NOTE**

64 **NEWS & EVENT**

77,81 **CONTEST**

86 **DIRECTORY ORGANIZATION AND
HEALTH SERVICES**

From the Editor's Desk ...

Setelah terbit selama lebih dari 10 tahun dan menjadi sumber informasi terpercaya bidang kesehatan di Singapura, kini Healthy Times hadir di Indonesia dengan mengusung misi yang sama, menginspirasi hidup yang lebih sehat.

Inspirasi yang ingin kami bagikan tersebut karena kami percaya, hidup sehat bukan sekedar ketiadaan sakit penyakit di tubuh. Tapi lebih dari itu, bagaimana setiap individu memiliki kehidupan yang sehat secara utuh dan optimal baik fisik, pikiran maupun jiwa, sekaligus sejahtera secara sosial.

Melalui beragam artikel di bidang kesehatan, kecantikan dan kebugaran dalam setiap penerbitan, kami berharap kehadiran Healthy Times di Indonesia bisa membantu dan memampukan pembaca kami mencapai hidup sehat yang utuh dan memeliharanya sepanjang hidup.

Pada edisi perdana Healthy Times Indonesia, kami mengajak untuk melihat kembali peringatan Hari Jantung Sedunia (World Heart Day) akhir September lalu atau tepatnya yang dirayakan setiap tanggal 29 September di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Dengan tema *One World, One Home, One Heart*, peringatan tahun ini memberikan perhatian pada wanita yang juga rentan terkena penyakit jantung terutama setelah mengalami menopause. Karena itu, wanita (termasuk juga pria) diharapkan tahu dan mengerti faktor risiko penyakit jantung yang dihadapi dan segera mengambil sikap untuk melindungi diri dan keluarga.

Ikuti perbincangan kami dengan Ketua Umum PB IDI Dr. Prijo Sidipratomo, yang menjelaskan rencana sistem pelayanan kesehatan berbasis asuransi di Indonesia tahun 2014 nanti. Sekalipun dalam perkembangannya hingga saat ini masih terjadi tarik ulur khususnya soal besaran biaya yang harus ditanggung pemerintah untuk rakyat miskin, namun semua pihak terkait pada prinsipnya sepakat bahwa jaminan pelayanan kesehatan yang prima bagi seluruh strata sosial masyarakat di Indonesia sangatlah penting karena hal itu menyangkut pembangunan kompetensi sumber daya manusia Indonesia untuk mencapai masyarakat yang sehat dan sejahtera.

Seperti disampaikan Dr. Prijo, *“Suatu bangsa yang punya taraf kesehatan yang baik, pengembangan SDM-nya bisa menjadi lebih baik. Dengan demikian kesejahteraan bangsa juga menjadi lebih baik.”*

Selain wawancara dengan nara sumber ahli dibidangnya, Healthy Times Indonesia selalu menyajikan artikel-artikel yang disusun serta dikonsultasikan dengan kontributor yang memiliki reputasi medis terbaik dan terpercaya. Termasuk juga dengan lembaga/organisasi di bidang kesehatan, pemerintah maupun swasta, seperti kerjasama kami pada edisi awal ini bersama Kementerian Kesehatan, Ikatan Dokter Indonesia, Palang Merah Indonesia dan Yayasan Jantung Indonesia, yang tentunya akan terus berlanjut dengan institusi lainnya.

Seiring akan berakhirnya tahun 2012 dalam beberapa bulan mendatang, kami harapkan anda bersama dengan kami kembali di tahun yang baru, saat kami menyajikan lebih banyak lagi informasi yang dibutuhkan untuk kesehatan hidup yang seutuhnya.

Terima kasih untuk bergabung bersama kami, Healthy Times Indonesia. Selamat menjalani hidup yang lebih sehat. Selamat membaca.

Lucky Richard



PUBLISHER

ALI SUSANTO

ASSOCIATE EDITOR

LUCKY RICHARD

WRITER

PUVANES BALAKRISHNAN

DESIGN & CREATIVE

SAKTI ALHADID

MARKETING & PROMOTION

MEILYANTI KURNIAWAN

SALES

ANDREAS T. SURJADIONO

IT

DIOMAR

PRINTING

PT DIGIGRAF

Healthy Times Indonesia

diterbitkan oleh :

PT Mix Media Marketing



PLAZA SEMANGGI, LANTAI 2
BLOK B NO.152-153
JL. JEND. SUDIRMAN KAV.50,
KARET-SETIABUDHI
JAKARTA SELATAN 12530

Editorial : redaksi@healthytimes.co.id
Marketing : iklan@healthytimes.co.id
Homepage : www.healthytimes.co.id

Disclaimer: Semua upaya terbaik telah dilakukan dalam memproduksi majalah ini, namun penerbit, editor dan para karyawannya tidak bertanggung jawab atas kesalahan, ketidakakuratan, dan kelalaian apapun yang ada di dalam tulisan dan/atau pendapat yang disampaikan oleh kontributor medis, narasumber terkait serta pengiklan. Materi yang disampaikan tidak mewakili pendapat penerbit dan editor. Beberapa materi diterjemahkan dari Healthy Times Singapura. Apabila terjadi ketidakakuratan dalam penerjemahan disebabkan oleh terminologi medis, maka Healthy Times Indonesia akan merujuk langsung kepada sumber utama artikel sebagai panduan.

Informasi yang ditampilkan di majalah ini hanyalah untuk referensi belaka. Jika Anda memiliki pertanyaan terkait kondisi kesehatan Anda, Anda harus mencari masukan dari dokter atau profesional kesehatan yang memiliki kualifikasi.

Materi dalam penerbitan ini tidak boleh diproduksi ulang, baik sebagian atau seluruhnya, tanpa izin tertulis dari penerbit. PT Mix Media Marketing adalah pemegang lisensi Healthy Times untuk memproduksi dan memasarkan Healthy Times di Republik Indonesia, dan bertanggung jawab sepenuhnya atas penjualan iklan dan penjualan dari langganan, dan semua biaya yang muncul darinya.

© Hak Cipta diberikan oleh Media Health International Pte Ltd, dan dilindungi undang-undang.



*cover design by
Sakti Alhadid*

SUPPORTING ORGANIZATION



IKATAN DOKTER INDONESIA

MEDICAL CONTRIBUTOR (Article)

Dr. Chee Tek Siong, Dr. Victor Fan,
Dr. Yeap Choong Lieng, Dr. Donald Ng,
Dr. Elias Tam Tak Chuen, Dr. Lim Kay Kiat,
Dr. Eric Gan, Dr. Mark Hon Wah Ignatius,
Dr. Ng Kheng Hong, Dr. Prem Pillay

MEDICAL CONSULTATION (Article)

Dr. Tan Wei Ching, Dr. Lee Huei Yen
Dr. Lianywati B

REFERENCE

Singapore Heart Foundation
Singapore National Eye Centre
National Skin Centre (Singapore)

HEALTHY TIMES SINGAPORE

www.healthytimes.com.sg
www.facebook.com/healthytimes
www.twitter.com/HealthyTimes_SG

PUBLISHER : Media Health International Pte Ltd ;

ASSOCIATE PUBLISHER :

Mix Media Marketing Pte Ltd, 21A Chapel Close,
Singapore 429576

MEDICAL WRITER: Dr Lilian Laruan

WRITER: Carrie Hibbard, Rick Rockwell

PHOTOGRAPHY: Kevin Leong, Melvin Ling

PROMOTION & MARKETING: Merlyn

DESIGN & CREATIVE: Yun Tan

IT : Adi Tanil, William Tanil

FIND us here ...

Temukan kami dan jadikan Healthy Times Indonesia bacaan utama yang menemani aktivitas anda di lokasi-lokasi strategis berikut ini :

Cafe's and Restaurant

Healthy Choice (4 outlets)
Heavenly Blush
Anomali Cafe
Yakun Kaya Toast
Java Kitchen
Izzi Pizza
Jakarta Coffee House
Kopi Luwak

Fitness and lifestyle

AIBI
Salon and Spa
Tea Spa Gunawarman
Gaya Spa

Hotel & Resort

Kunja
The One Resort
Grand Akhyati
Kupu-Kupu Barong

Untuk informasi daftar outlet selengkapnya dapat anda temukan di
www.healthytimes.co.id/distribusi

SW YUNG ORTHOPAEDIC

Bedah Kaki dan Bahu



MENGEMBALIKAN MOBILITAS DAN FUNGSI
KE DALAM GAYA HIDUP ANDA...

Bedah Kaki dan Pergelangan Kaki

- Bunion, Jari Kaki Palu
- Kuku Kaki Tumbuh ke Dalam
- Masalah Telapak Kaki
(Kaki Datar, Lengkung Telapak Kaki Terlalu Tinggi)
- Keseleo dan Instabilitas Pergelangan Kaki
- Fraktur dan Cedera Ligamen
- Nyeri Tumit dan Masalah Achilles



容

DR. YUNG SHING WAI

MBBS (Singapura), National University of Singapore, 1985
FRCSEd (Spesialis Bedah), 1990
FAMS (Bedah Ortopedi), 1997



Kunjungi kami untuk mendapat konsultasi yang bersahabat
3 Mount Elizabeth #05-07
Mt Elizabeth Medical Centre
Singapore 228510

Untuk Janji Bertemu, silahkan hubungi atau kirim e-mail
Jalur Utama: (65) 62355225
Fax: (65) 67331485 E-Mail: swyung.ortho@gmail.com



AIBI
SPIRIT FITNESS



AB-XT185 & AB-XT285

Reebok
Z-Series

...for people who
want more from
their workout.



Reebok
Cross Trainer

Reebok
Exercise Bike

Z-series – it performs

Jantung Anda Layak diberikan yang Terbaik
Banyak orang menduga pembunuh nomor satu pada wanita adalah kanker payudara maupun kanker rahim, namun faktanya penyakit yang menjadi pembunuh nomor satu tersebut adalah Penyakit Jantung.

Menerapkan pola hidup sehat adalah kunci utama untuk menjaga jantung tetap sehat dan kuat serta memerangi penyakit jantung. Mulailah hidup sehat anda segera dengan hanya memakan makanan bergizi, istirahat yang cukup serta berolahraga teratur dengan alat-alat kebugaran TERBAIK.

AIBI percaya kesehatan jantung adalah yang utama serta tidak ternilai harganya bagi wanita, oleh karena itu AIBI berdedikasi dalam memberikan hanya yang terbaik bagi kesehatan Jantung anda dengan menghadirkan beragam produk latihan kardio seperti treadmills, sepeda statis dan crosstrainer berkualitas tinggi serta aman dan nyaman untuk digunakan kaum wanita baik di pusat kebugaran maupun di rumah sendiri.

Semua produk AIBI Spirit Fitness Treadmill didesain secara khusus dengan inovasi terkini untuk menjaga mesin produk tersebut tetap dingin ketika digunakan dan dapat berfungsi dengan baik dalam jangka waktu yang sangat lama.

www.aibi.co.id

AIBI
Believe in the BEST

INDONESIA • SINGAPORE • MALAYSIA • CHINA • TAIWAN • BRUNEI • AUSTRALIA • INDIA

PT. AIBI INDONESIA: Jl. Kemanggisan Raya No. 127 Jakarta Barat 11480

Phone: (021) 5366 8555, Email: info@aibi.co.id AIBI Indonesia @AIBI_Indonesia

SHOROOMS - AIBI JAKARTA : Mal Kelapa Gading - Mall taman anggrek - Central Park - Pluit Village - Pondok Indah Mall Summarecon Mall Serpong - Electronic Solution - Mal Puri Indah - Electronic Solution - Living World Alam Sutera SURABAYA Galaxy Mall - Grand City Mall MAKASSAR Mal Ratu Indah - Electronic Solution - Panakukang Mall BALI Hypermart - Mal Bali Galeria - NIKKI Square

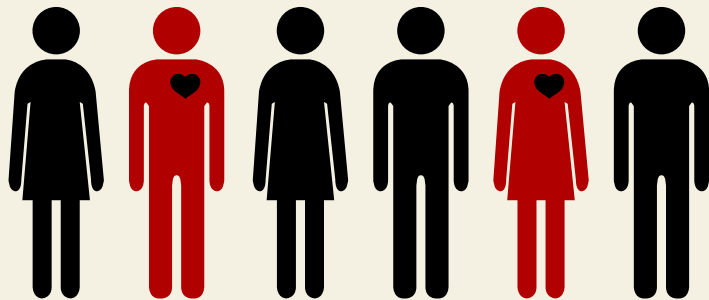
0%
BCA, CITI, MEGA,
ANZ, UOB, CIMB
NIAGA, BRI, BNI,
PERMATA,
DANAMON,
MANDIRI.

Wanita dan Penyakit Jantung

Memahami risiko dan apa yang harus anda perhatikan ...

**HARI
JANTUNG
SEDUNIA**
29 SEPTEMBER

♥ Penyakit jantung sudah sejak lama dianggap sebagai penyakitnya kaum pria, dengan gambaran di pikiran seorang pria yang mencengkram dadanya dan tiba-tiba jatuh terkapar. Namun, wanita dalam kenyataannya juga rentan terhadap penyakit jantung, terutama setelah mengalami menopause.



PENYAKIT JANTUNG DAN STROKE MENYEBABKAN KEMATIAN SATU DARI TIGA WANITA SINGAPURA SETIAP TAHUNNYA.

Angka ini delapan kali lebih besar dibanding kanker payudara, yang sering dianggap sebagai penyebab kematian terbesar pada wanita. Dua survei yang dilakukan Yayasan Jantung Singapura menunjukkan bahwa kurang dari 10% wanita (8% pada 2006 dan 9% di 2009) mengetahui hal ini. Survei yang sama juga mengungkapkan bahwa hanya 12% wanita berkonsultasi ke dokter tentang risiko serangan jantung, sehingga sebagian besar wanita lainnya tidak mengetahui dan bahkan tidak peduli dengan risiko yang dihadapinya.

Berbeda dengan pria, wanita cenderung mengalami gejala-gejala yang tidak biasa ditemukan pada penyakit jantung. Hal ini menyebabkan tertundanya pengobatan, dan akhirnya menjadi lebih parah, dengan kerusakan jantung yang lebih berat.

♥ Faktanya, wanita dua kali lebih mudah meninggal ketika mengalami serangan jantung. Sebuah penelitian yang belum lama ini dilakukan oleh Singapore Cardiac Data Bank menyelidiki perbedaan penyakit jantung pada pria dan wanita. Hasilnya ditemukan bahwa wanita yang dirawat di rumah sakit akibat penyakit jantung umumnya berumur 10 tahun lebih tua daripada pria, dan lebih rentan mengalami kondisi lain seperti depresi, meningkatnya detak jantung, dan sakit di dada yang biasanya tidak dikaitkan dengan jantung.

Mereka juga memiliki insiden risiko penyakit jantung yang lebih tinggi, termasuk tekanan darah tinggi, diabetes, dan gagal ginjal.

♥ Jadi, apa yang harus diperhatikan para wanita, dan adakah cara mencegah serangan jantung?

SERANGAN JANTUNG TIDAK SELALU BERAWAL DI DADA. Gaya klasik film-film Hollywood mengenai serangan jantung memperlihatkan pasien yang tiba-tiba mengalami sakit di dada, mencengkram jantungnya, dan jatuh ke tanah. Sekalipun hal tersebut mungkin saja terjadi pada pria, banyak wanita mengalami gejala-gejala yang berbeda ketika mengalami serangan jantung, dan inilah yang membuat wanita sulit mengidentifikasi serangan.

Gejala serangan jantung paling khas pada wanita adalah saat mereka mengalami tekanan yang tidak nyaman, seperti dijepit, perasaan penuh atau sakit di pusat dada. ♥ **Beberapa wanita mendeskripsikannya sebagai benda yang sangat berat menekan dada mereka.**

Gejala lain adalah rasa sakit atau ketidaknyamanan di lengan, punggung, leher, rahang atau perut. Ini adalah salah satu dari gejala-gejala paling umum dimana pasien melukiskannya sebagai rasa sakit di sekitar daerah itu.

♥ **Meskipun demikian, beberapa wanita tidak mengalami sakit dada namun hanya mengalami sesak napas,**

seperti ketika baru saja berlari maraton, padahal mereka tidak bergerak sama sekali. Mual, keringat dingin, atau pusing juga merupakan gejala serangan jantung dan tidak boleh diabaikan, khususnya ketika berlangsung dalam suatu periode tertentu. Kadang-kadang, para wanita merasakan kelelahan yang tidak masuk akal, atau mengalami ketidaknyamanan epigastrik yang biasanya dianggap sebagai kembung. Faktanya, bisa saja lelah atau kembung itu merupakan satu-satunya tanda serangan jantung akan terjadi.



JADI, BAGAIMANAKAH WANITA DAPAT MELINDUNGI DIRI MEREKA?

♥ **Sebanyak 27% responden survei Heart Health Awereness yang diselenggarakan Yayasan Jantung Singapura di tahun 2006 menyatakan bahwa mereka merasa tidak ada yang dapat dilakukan untuk mencegah serangan jantung.**

Padahal, ada beberapa tindakan yang bisa dilakukan wanita untuk menjaga agar jantungnya tetap sehat pada umur berapapun.

Misalnya saja **aktifitas fisik**. Berolahraga membantu tidak hanya untuk menghilangkan stres, tapi juga meningkatkan jumlah kolesterol baik di dalam darah dan mengurangi kolesterol buruk. Sejak lama diketahui bahwa orang yang aktif, memiliki risiko 1,5 kali lebih sedikit terkena penyakit jantung dibandingkan mereka yang kurang aktif.

Stres juga harus kendalikan. Umumnya stres tidak dapat dihindari terutama bagi wanita yang harus menyeimbangkan tantangan pekerjaan sambil mengurus keluarga. Walaupun stres dalam kadar tertentu bisa membantu kita melakukan pencapaian yang lebih baik, stres terlalu banyak atau berkepanjangan, dapat merusak kesehatan dan mempunyai dampak yang signifikan terhadap berkembangnya penyakit jantung.

Sebuah laporan yang dirilis tahun ini dalam World Heart Federation World Congress of Cardiology di Dubai mengungkapkan dampak rokok terhadap jantung. Umumnya diketahui bahwa **merokok** dapat menyebabkan kanker paru-paru, namun sebagian besar perokok tidak mengetahui bahwa merokok juga dapat meningkatkan risiko serangan jantung, tidak hanya untuk diri mereka, tetapi juga orang-orang di sekitar mereka.

♥ **Dengan berhenti merokok, anda telah membantu tubuh anda menyembuhkan banyak kerusakan yang telah terjadi, mengurangi risiko komplikasi jantung hingga 50% dalam setahun.** Dalam 15 tahun, risiko penyakit jantung akan sama dengan mereka yang tidak merokok.

Banyak wanita tidak berpikir dua kali mengenai apa yang mereka makan. Padahal, **makanan** memicu risiko berkembangnya penyakit jantung. Itu sebabnya penting untuk mengonsumsi asupan sehat untuk jantung dengan cara membatasi lemak, mengurangi kolesterol, mengawasi penggunaan garam, perbanyak makanan berserat dan hindari konsumsi alkohol berlebih.

Penyakit jantung dapat dicegah dengan mengetahui dan mengerti risikonya. Untuk mengerti lebih banyak mengenai risiko penyakit jantung, wanita (dan juga pria) perlu berkonsultasi dengan dokter. **HTI**

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi www.myheart.org.sg

Artikel ini disusun oleh Dr Chee Tek Sion, anggota, Dewan Direktur,

Yayasan Jantung Singapura



THE JOURNEY STARTER



AVAILABLE AT LOTUS DEPARTMENT STORE

SATU JANTUNG SEHAT, INDONESIA

One World, One Home, One Heart.

Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah telah menjadi penyebab kematian nomor 1 di dunia maupun di Indonesia, menyebabkan 17,3 juta kematian setiap tahun dan jumlah ini terus meningkat. Pada tahun 2030, diperkirakan angka kematian mencapai 23 juta orang.

Karena perubahan gaya hidup masyarakat ke arah gaya hidup tidak sehat, Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah yang tadinya menyerang orang di usia tua, sekarang berubah ke usia yang lebih muda dan juga menyerang perempuan lebih dini. Bahkan menjadi pembunuh nomor satu kaum perempuan dan menyebabkan 1 dari 3 kematian perempuan. Oleh karena itu perempuan harus mengetahui faktor risiko Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah dan segera mengambil sikap untuk melindungi dirinya dan keluarganya.

Anak-anak pun rentan terhadap risiko penyakit jantung, dimulai ketika masih janin di dalam kandungan, sehingga mereka terkena penyakit jantung bawaan karena pengaruh pola hidup ibunya yang tidak sehat. Pengaruh makanan “junk food”, merokok dari usia dini, kurang berolah raga, termasuk obesitas, menjadikan remaja berisiko terkena Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah.

Dengan alasan tersebut, World Heart Federation menetapkan tema Hari Jantung Sedunia (World Heart Day) yang dirayakan setiap tanggal 29

September yaitu, *One World, One Home, One Heart*, yang di Indonesia diterjemahkan menjadi *Satu Dunia, Satu Rumah, dan Satu Jantung Sehat*, dengan maksud sebagai upaya melindungi keluarga dari serangan Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah.

Kita dapat mengurangi risiko terkena Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah dengan melakukan perubahan gaya hidup. Apakah anda sudah siap melakukan perubahan? Karena sekali kita terkena Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah akan mempunyai dampak yang besar bagi kebahagiaan keluarga. Selain dampak fisik, kita akan mengalami dampak ekonomi, karena biaya pengobatan penyakit ini sangat tinggi.

Tindakan harus segera diambil untuk melindungi diri kita dari dampak buruk Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah.

Beberapa kebiasaan yang baik dilakukan untuk mencegah penyakit ini adalah :

1. Berolah raga



Olahraga dapat dilakukan dengan murah dan sederhana misalnya dengan berjalan kaki. Sebaiknya olahraga dilakukan secara rutin minimal 3 kali dalam seminggu dengan durasi 1 jam.

2. Diet yang Sehat



Semakin banyak orang saat ini mengonsumsi makanan olahan yang penuh dengan bahan pengawet, garam, gula tinggi, dan lemak jenuh. Diet yang sehat adalah mengasup makanan berserat, sayuran, dan buah-buahan.

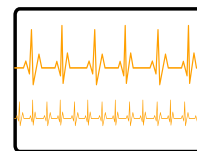
3. Jangan Merokok



Satu dari dua perokok meninggal akibat penyakit terkait dengan konsumsi tembakau. Usia perokok pemula saat ini di Indonesia sudah semakin muda. Bahkan ditemukan anak-anak usia 2-4 tahun sudah merokok, atau yang kita kenal dengan istilah “baby smoker”. Lebih dari 60

juta penduduk Indonesia merokok dan asap rokok menyebabkan kematian 427.948 orang per tahun, atau 1172 orang per hari. Perokok pasif pun terkena akibatnya. 50% anak di dunia terpapar asap rokok. Berhenti merokok dan menghindari asap rokok dapat mengurangi risiko terkena Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah. Untuk melindungi keluarga, hendaknya bisa dibuat peraturan melarang merokok di rumah.

4. “Know Your Numbers”



Kunjungi klinik kesehatan yang dapat mengukur tekanan darah, kolesterol dan kadar gula darah, berat dan indeks masa tubuh. Dengan rajin mengecek kesehatan, anda dan keluarga dapat mengurangi risiko terkena Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah.

“Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah dapat disebabkan oleh faktor risiko seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, obesitas, merokok, dan diabetes. Hal ini dapat dicegah dan dikontrol melalui konsumsi makanan sehat, olahraga teratur, dan tidak merokok”

YAYASAN JANTUNG INDONESIA :

“PELOPOR GAYA HIDUP SEHAT”

Sesungguhnya banyak cara untuk menekan munculnya faktor risiko penyakit jantung. Yayasan Jantung Indonesia (YJI) mengajak masyarakat mulai menjalankan gaya hidup sehat dari lingkup terkecil yakni rumah. Dengan memulai kebiasaan sehat di rumah diharapkan hal ini dapat menular kepada kerabat dan teman yang akhirnya dapat menekan jumlah penderita penyakit jantung di segala umur.

Untuk memudahkan masyarakat memulai kebiasaan “Bergaya Hidup Sehat” Yayasan Jantung Indonesia mempunyai akronim SEHAT yang tercakup dalam Panca Usaha Jantung Sehat yaitu : Seimbang gizi, Enyahkan rokok, Hadapi dan atasi stres, Awasi tekanan darah, Teratur berolah raga.

Tidak hanya itu YJI juga menciptakan Senam Jantung Sehat yang hingga saat ini sudah tercipta 5 seri dan Senam “Hip Heart”, yakni rangkaian gerakan senam fisik yang disusun khusus untuk kalangan remaja. Tujuan senam ini adalah meningkatkan kebugaran, dan kesehatan serta menguatkan ketahanan tubuh dan memaksimalkan kapasitas paru.

Yayasan Jantung Indonesia bekerja sama dengan Ibu Tuti Soenardi dan Gramedia, juga telah menerbitkan 2 buku masakan yaitu : 100 Resep Hidangan Nikmat untuk Jantung Sehat dan 50 Resep Hidangan Serba Ikan. Dengan menerbitkan buku-buku ini, diharapkan masyarakat dapat lebih cerdas memilih makanan yang dapat diasup untuk menjaga kesehatan.

Selain melakukan kegiatan promotif dan preventif, YJI juga melakukan kegiatan kuratif dengan memberikan bantuan biaya operasi jantung bawaan, bagi anak-anak dan dewasa muda dari kalangan masyarakat kurang mampu.

Semua sepak terjang YJI selama 30 tahun sebagai Lembaga Sosial Masyarakat Nirlaba yang bergerak dalam masalah kesehatan jantung, tentunya tidak lepas dari bantuan masyarakat luas, individu, kelompok maupun bantuan Corporate Social Responsibility (CSR) perusahaan-perusahaan. Dan kerjasama ini dapat terlaksana karena kita semua mempunyai cita-cita yang sama, yaitu memiliki keluarga sehat dalam lingkup kecil dan Indonesia sehat dalam lingkup yang lebih besar.

Artikel ini disusun oleh Yayasan Jantung Indonesia

www.inaheart.or.id



Menjaga Jantung

Tetap Sehat dan Hebat..

HARI
JANTUNG
SEDUNIA
29 SEPTEMBER



Kebanyakan orang mengabaikan fakta bahwa jantung adalah otot terpenting di tubuhnya. Jantung yang tidak sehat bisa mengakibatkan berbagai masalah kesehatan dari yang ringan hingga yang fatal. Penyakit jantung adalah pembunuh nomor satu bagi pria dan wanita di Amerika Serikat dan salah satu ancaman terbesar bagi orang dewasa di seluruh dunia. Tetapi, seseorang yang mengubah gaya hidupnya (menjadi lebih sehat) akan membantu meningkatkan seluruh kualitas kehidupannya dan memerangi masalah kesehatan seperti penyakit jantung. Selain pola makan sehat dan manajemen stres, latihan fisik adalah cara terbaik untuk meningkatkan kesehatan jantung.



Our extensive range of quality ingredients create exceptional flavours and textures, and provide high nutritional value. We are committed to the nutritional integrity and visual appeal of our products.

Australian
specialist producer of high quality breakfast cereal.

The Muesli Company provides healthy, wholesome choices

- ✓ No added salt or sugar
- ✓ Packed in a NUT-FREE environment
- ✓ High in fibre
- ✓ Great texture and taste
- ✓ No artificial colours or flavours

Tersedia di:
Carrefour, Diamond, Fairness Market, The Foodhall,
Foodmart, Giant, Grand Lucky, Hero, Hypermart, Kemrick,
Lion Superindo, Lotte Mart, Ranch Market, Setiajudi supermarket,
serta outlet-outlet terkemuka di kota Anda.

Exclusively Imported & Distributed by:
PT. PANDURASA KHARISMA
Telp: 021-6565333
Fax: 021-6565338
Email: pandurasa@pandurasa.co.id



Seperti otot lain di tubuh manusia, jantung membutuhkan latihan yang konsisten untuk menambah kekuatan dan efektivitasnya. Ini bisa dicapai dengan mengikuti program rutin latihan fisik aerobik yang sesuai dengan pedoman latihan yang direkomendasikan.

Pedoman Aktivitas Fisik ...

The American College of Sports Medicine (ACSM) dan The American Heart Association mengeluarkan rekomendasi berikut untuk menjaga jantung tetap sehat dan mencegah penyakit jantung;

Untuk orang dewasa dibawah 65 tahun

- Lakukan latihan kardio dengan **intensitas* secukupnya selama 30 menit per hari, 5 hari dalam seminggu.
- Atau lakukan latihan kardio dengan intensitas penuh semangat selama 20 menit per hari, 3 hari dalam seminggu.
- Lakukan latihan kekuatan 8 sampai 10 kali setidaknya seminggu sekali.
- Tiap latihan diulang 8 hingga 12 kali.
- Setidaknya satu set latihan untuk tiap kelompok otot utama.

Untuk orang dewasa diatas 65 tahun

- Lakukan latihan kardio dengan **intensitas* secukupnya selama 30 menit per hari, 5 hari dalam seminggu.
- Atau lakukan latihan kardio dengan intensitas penuh semangat selama 20 menit per hari, 3 hari dalam seminggu.
- Lakukan latihan kekuatan 8 sampai 10 kali setidaknya seminggu sekali.
- Tiap latihan diulang 10 hingga 15 kali.
- Setidaknya satu set latihan untuk tiap kelompok otot utama.
- Lakukan latihan dalam posisi duduk jika ada risiko terjatuh.
- Fokuskan pada latihan yang meningkatkan keseimbangan dan lingkup gerak.

**Intensitas secukupnya dapat didefinisikan sebagai tingkat intensitas latihan yang membuat orang berkeringat dan meningkatkan detak jantung. 30 menit adalah durasi latihan yang didasarkan pada rata-rata orang dewasa sehat.*

Perhatian ...

Sebelum memulai setiap program latihan, perhatikan terlebih dahulu hal-hal berikut;

- Konsultasikan dengan profesional medis sebelum memulai setiap program latihan untuk memastikan keselamatan.
- Penderita masalah jantung harus mendapat kepastian medis sebelum mulai latihan.
- Jika mengonsumsi obat untuk masalah jantung, cari saran medis untuk memahami sepenuhnya efek samping yang mungkin terjadi dan pengaruhnya terhadap latihan.
- Dapatkan saran dari profesional kebugaran atau medis tentang berapa target kisaran detak jantung yang sesuai berdasarkan kondisi kesehatan, usia, gender, dan faktor-faktor genetik lainnya.

Latihan Aerobik ...

Latihan aerobik, disebut juga latihan kardiovaskuler atau “kardio”, adalah bentuk latihan terbaik untuk meningkatkan kesehatan jantung seseorang. Latihan aerobik bisa didefinisikan sebagai latihan yang memberi muatan lebih pada jantung dan paru-paru dengan menggerakkan kelompok otot besar secara berkelanjutan dan berirama. Beberapa institusi, seperti Mayo Clinic, menambahkan bahwa latihan aerobik melibatkan gerakan tangan dan kaki.

Ada banyak kegiatan aerobik yang bisa diikuti dari jalan kaki sampai permainan olahraga. Berikut adalah sejumlah aktivitas aerobik yang paling umum;

- **JALAN KAKI**
- **BERLARI**
- **BERSEPEDA**
- **MESIN ELIPTIK**
- **BERENANG**
- **AEROBIK AIR**

Manfaat Latihan Aerobik ...

Ada banyak manfaat yang bisa diperoleh dari mengikuti program latihan aerobik yang konsisten. Beberapa diantaranya adalah: penurunan berat badan, perbaikan tingkat kolesterol, perbaikan level pembuluh darah, perbaikan kesehatan mental, dan banyak lagi. Untuk kesehatan jantung, latihan aerobik memiliki manfaat sebagai berikut;

JANTUNG LEBIH KUAT. Jantung yang kuat bisa memompa lebih banyak darah, sehingga menyediakan lebih banyak oksigen bagi tubuh secara lebih cepat dan lebih efisien.

MENURUNKAN DETAK JANTUNG DALAM KEADAAN ISTIRAHAT Jantung yang sehat berdenyut lebih sedikit dalam satu menit ketika beristirahat. Ini akan mengurangi beban kerja jantung dalam satu hari.

PEMULIHAN. Jantung yang sehat bisa meningkatkan masa pemulihan pasca latihan atau kegiatan fisik lainnya.

PENCEGAHAN. Jantung yang sehat membantu mencegah masalah jantung seperti serangan jantung, penyumbatan arteri, dan masalah lainnya.

Pedoman Latihan Aerobik ...

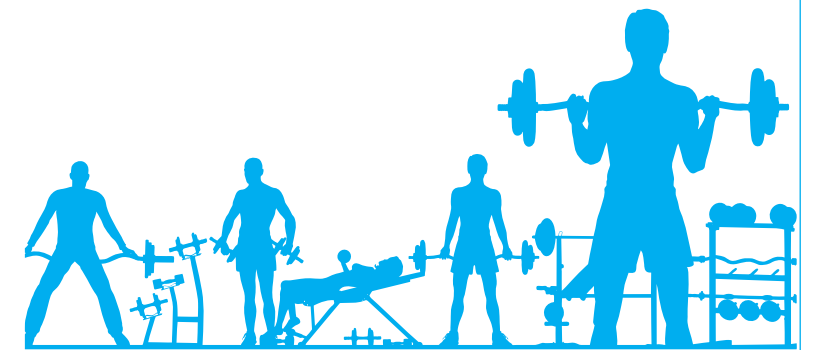
Ada beberapa panduan dalam mengikuti program latihan aerobik. Panduan ini dirancang untuk meningkatkan kesehatan jantung seseorang secara efektif, efisien, dan sistematis. Panduan ini juga didasarkan pada berbagai aspek denyut jantung seseorang.

DENYUT JANTUNG MAKSIMAL

Denyut Jantung Maksimal adalah jumlah maksimal denyut jantung tiap menitnya. Rumus yang mudah untuk mengetahui denyut jantung maksimal adalah “220 – usia”. Tapi rumus ini tidak sepenuhnya akurat untuk semua kelompok usia. Rumus yang lebih akurat adalah “206,9 - (0,67 x usia)”. Denyut jantung maksimal digunakan untuk membantu menentukan tingkat intensitas latihan yang sesuai bagi seseorang.

DENYUT JANTUNG ISTIRAHAT

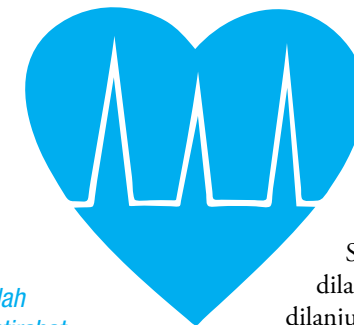
Denyut Jantung Istirahat (DJI) adalah jumlah denyut jantung per menit dalam kondisi istirahat. Rata-rata orang dewasa DJI-nya sebesar 60-100 kali per menit, sedangkan atlet mendekati 40 kali per menit. Jantung yang sehat bisa memperbaiki denyut jantung istirahat seseorang. DJI juga digunakan untuk membantu menentukan tingkat intensitas latihan yang sesuai bagi seseorang. Cara terbaik untuk menentukan DJI seseorang adalah dengan mengukur denyut nadi setelah bangun dari tidur.



TARGET DENYUT JANTUNG

Ini adalah kisaran intensitas yang dibutuhkan untuk meningkatkan kesehatan jantung seseorang dan tingkat ketahanan aerobiknya. Sebagaimana disebutkan sebelumnya, seseorang harus melakukan latihan kardio selama 30 menit dengan **intensitas secukupnya (sedang)* atau 20 menit dengan intensitas **penuh semangat (tinggi)*.

** Intensitas sedang berada pada kisaran sekitar 50% hingga 85% denyut jantung maksimal sedangkan intensitas tinggi berkisar 80% sampai 95% denyut jantung maksimal seseorang.*



Ada dua metode untuk menghitung zona target denyut jantung seseorang. Metode ini dilakukan dengan mengukur konsumsi oksigen atau denyut jantung cadangan. Meskipun demikian, metode ini cukup kompleks dan butuh peralatan khusus atau rumus yang rumit.

Sebelum memulai latihan aerobik, harus dilakukan pemanasan selama 5 sampai 10 menit dilanjutkan dengan peregangan ringan.

Kesimpulan ...

Mengikuti program latihan aerobik yang terstruktur dan konsisten tidak hanya memperbaiki berbagai aspek kesehatan seperti berat badan dan tingkat kolesterol, tetapi juga memberikan dampak langsung bagi kesehatan jantung. Sangat penting bagi siapa saja untuk berupaya meningkatkan kesehatan jantungnya sehingga mereka bisa hidup lebih aktif dan lebih lama. **HTI**

oleh Rick Rockwell





GIGI GERAHAM BUNGSU ATAS DAN BAWAH ADALAH GIGI IMPLAN

Implan Gigi dan Penyakit Jantung

HARI
JANTUNG
SEDUNIA
29 SEPTEMBER

Implan gigi sekarang dianggap sebagai pengganti terbaik atas gigi alami yang copot akibat masalah gusi dan pembusukan gigi. Banyak pasien yang menerima implan ‘titanium’ ini, dan menikmati kembali fungsi mengunyah dan menggigit, sementara di masa lalu, nenek kita harus bersabar dengan gigi palsu yang tidak permanen dan sambungan gigi yang tidak bersih. Tampilan baru implan gigi sangat luar biasa, karena mampu merangsang pertumbuhan gigi alami. Implan juga tidak akan lepas ketika makan, sehingga memberi rasa aman dan penggunaanya tidak akan malu karena gigi palsu yang tersangkut di makanan seperti saat makan ayam atau makanan lainnya.

Saat ini gigi palsu dapat ditopang dengan implan yang memiliki daya rekat yang kuat. Hal yang tidak kalah pentingnya, jika pemasangan dilakukan dengan benar, pasien dapat mempertahankan kesehatan gigi karena implan memudahkan perawatan daerah di antara gigi, dan karena itu, dapat meningkatkan kebersihan gigi. Dengan perawatan yang baik, implan gigi dapat bertahan “seumur hidup”, sehingga dapat menutupi biaya pemasangan yang mahal. Tidak mengherankan, banyak pasien memilih teknik ini (informasi lebih lengkap, <http://orofacialsurgery.com.sg/practices-and-specialization/dentistry/dental-implants/>).

Pasien dengan masalah jantung dan penyakit kronis lainnya masih bisa menikmati keuntungan implan gigi, walaupun ada potensi komplikasi yang dapat muncul akibat pembedahan.

Sebagian besar pasien dengan sejarah komplikasi penyakit dirawat oleh ahli bedah spesialis. Masalah yang paling sering terjadi pada pasien jantung adalah karena obat seperti warfarin atau aspirin



GIGI GERAHAM BUNGSU ATAS DAN BAWAH ADALAH GIGI IMPLAN



GIGI TIRUAN BAGIAN BAWAH YANG DIDUKUNG OLEH IMPLAN



IMPLANT SUPPORTED LOWER DENTURE

atau clopidogrel yang dapat menyebabkan pendarahan ketika pemasangan implan gigi. Dalam praktik, kami akan melakukan penilaian status jantung pasien untuk mengurangi risiko serangan jantung dan menghentikan pengobatan dengan saran ahli jantung. Tidak semua pasien harus menghentikan pengobatan karena risiko dalam perawatan gigi bisa sangat minimal, sementara penghentian pengobatan justru bisa menjadi lebih berbahaya bagi pasien jantung.

Pembedahan implan sangat bergantung pada kemampuan seorang ahli bedah. Biasanya saya akan menggunakan pendekatan lokal seperti metode penjahitan khusus, dan pendekatan hemostatik yang dapat membantu mengurangi risiko pendarahan tanpa menghentikan pengobatan. Masalah jantung lainnya yang sering ditemui adalah hipertensi. Pasien seperti ini membutuhkan pengaturan khusus sebelum, selama, dan setelah bedah implan gigi. Analgesik dan sedatif pendahuluan penting pada pasien seperti ini.

Pada saat yang sama, beberapa pasien mungkin dalam pengaruh obat yang mengatur irama jantung. Maka, anestetik khusus diperlukan pada saat bedah implan gigi. Kadang saya akan memberikan anti hipertensi secukupnya pada pasien untuk mengurangi pendarahan dan juga menggunakan suntikan pembeku darah untuk mengurangi pendarahan pasca operasi. Biasanya kami akan mengobati pasien seperti itu terlebih dahulu untuk mengurangi rasa gelisah dan meningkatkan kerjasama dan juga memberikan suntikan anestetik yang lama bereaksi untuk mengurangi rasa sakit. Masalah lain yang sering ditemui pada pasien dengan masalah jantung adalah kebutuhan antibiotik untuk mencegah infeksi katup jantung bagi mereka yang pernah menjalani bedah jantung sebelumnya, dan kami menyimpan catatan terbaru mengenai rekomendasi-rekomendasi yang diberikan untuk pasien seperti itu.

Sekarang, pihak yang berwenang tidak merekomendasikan penggunaan antibiotik hanya karena penggantian katup jantung. Pasien yang telah diberikan tablet antibiotik sebelum bedah mungkin akan terkejut karena mengetahui bahwa hal tersebut tidaklah diharuskan, tidak seperti yang telah didokumentasi pada penelitian dan studi terbaru. Ada pula penyakit lain seperti diabetes yang perlu dibahas langsung dengan pasien karena adanya risiko kegagalan implan gigi. Kontrol terhadap infeksi sebelum operasi sangat penting bagi pasien demikian, karenanya pemberian antibiotik sebelum pembedahan menjadi sebuah keharusan.

Keahlian melakukan operasi dari ahli bedah untuk mengurangi trauma dan penanganan jaringan halus yang optimal menjadi hal yang sangat penting. Perawatan pasca operasi dengan pencuci mulut khusus, pembuangan sel mati, dan perangsangan pertumbuhan jaringan yang sehat adalah aspek-aspek penting bagi pasien penderita diabetes. Umumnya, sebagian besar pasien dengan penyakit jantung cukup fit untuk menjalani bedah implan gigi. Aspek sensitif dalam menangani pasien seperti itu adalah dibutuhkan keahlian dari ahli bedah spesialis, idealnya dengan pemahaman yang baik tentang masalah medis dan pelatihan medis. Kemajuan dalam perawatan medis memungkinkan banyak pasien hidup lebih lama yang mencerminkan standar perawatan gigi dengan ahli yang terlatih dan berkualifikasi. [HTI](http://orofacialsurgery.com.sg)



Dr Victor Fan
Konsultan Senior Ahli Bedah Mulut dan Rahang Atas
MB BCH; BAO (UK), BDS (Singapore), FDSRCS (England),
FRCS (Eng), FRCS (OMFS) Intercollegiate Board, FAMS

Dr Victor Fan adalah satu dari dua ahli bedah mulut dan rahang atas berkualifikasi di Singapura. Saat ini ia praktek di Pusat Kesehatan Gleneagles untuk pembedahan implan gigi, pembedahan gigi, dan pembedahan maxillofacial (rahang atas dan wajah) termasuk juga bedah kanker dan rekonstruksi, estetika wajah dan bedah orthognathik.
www.orofacialsurgery.com.sg

Kulit dan Cerah Cemerlang di Segala Usia

Salah satu harta yang paling terlihat bagi seorang perempuan adalah kulitnya.

Kulit mengungkapkan banyak khal tentang perempuan, misalnya seberapa baik seorang perempuan menjaga kulitnya, seberapa banyak waktu yang dihabiskan seorang perempuan di luar ruangan, dan sebagus apa seorang perempuan yang bertambah usianya.

Sejumlah perempuan lebih khawatir terlihat tua daripada menjadi tua. Meskipun demikian, menjaga agar kulit tetap segar dan sehat bisa menjadi tantangan tersendiri dengan adanya beberapa faktor seperti paparan sinar matahari, kondisi lingkungan, dan pilihan gaya hidup. Mengikuti pola makan yang tepat adalah salah satu cara terbaik untuk menjaga agar kulit tetap lentur; namun itu tidak selalu cukup untuk menyembunyikan tanda-tanda penuaan yang nyata.

Ketika berurusan dengan perawatan kulit, ada dua cara terkait dengannya. Masa muda adalah waktu terbaik untuk dimanfaatkan dalam konteks merawat kulit. Begitu masa ini dilewati, tidak mungkin lagi kembali ke kulit yang mulus dan bersinar. Itulah alasan mengapa akhir-akhir ini banyak orang dari berbagai usia menjalani terapi laser untuk perbaikan kulit. Klinik anti-penuaan atau awet muda bermunculan di seluruh penjuru dunia. Ada segala jenis pengobatan mulai injeksi hormon, koktail vitamin, hingga pil ajaib. Konsumen berhak tahu mana yang berbahaya dan mana yang aman digunakan.

Sebagai contoh, injeksi vitamin saat ini terkenal sebagai penambah energi dan untuk memulihkan akibat mabuk. Vitamin yang dosisnya sedang memang baik, tapi dosis yang lebih tinggi bisa berbahaya. Vitamin A yang berlebihan telah dikaitkan dengan osteoporosis dan berbagai penyakit lainnya.

Meskipun demikian, terapi laser untuk perbaikan kulit juga mulai dikenal karena kemampuannya untuk mencerahkan kulit, memperbarui teksturnya, meningkatkan kesegarannya, dan memulihkan cahayanya yang alami. Mayoritas terapi semacam

ini hanya memerlukan waktu pemulihan yang sangat minimal, jadi pasien bisa segera pulang dari klinik setelah mendapatkan perawatan tersebut. Metode lainnya meninggalkan bekas yang cukup jelas, yang tidak bisa pudar seiring berjalannya waktu karena kulit yang makin menua. Dengan terapi laser untuk perbaikan kulit, anda akan menuai manfaat perawatan tanpa efek samping.

Jerawat adalah salah satu kondisi kulit yang paling ditakuti oleh seorang perempuan. Ini sering mengakibatkan bekas yang membuat kulit berubah selamanya. Akan selalu ada sedikit warna kemerahan di area sekitar jerawat, dan anda berupaya menutupinya sebaik mungkin dengan make up. Terapi laser untuk perbaikan kulit telah terbukti bisa menyembuhkan jerawat dan jaringan kulit bekas jerawat dengan cara menggantinya dengan jaringan yang lebih muda dan lebih sehat.

Buang masalah-masalah kulit selamanya dengan terapi laser untuk perbaikan kulit yang akan melampaui ekspektasi umum. Katakan selamat tinggal pada metode yang invasif dan berbahaya yang lebih banyak keburukannya dibanding manfaatnya. Percayakan kepada klinik yang telah teruji oleh berjalannya waktu, dengan ribuan pelanggan yang terpuaskan. Clear + Brilliant adalah terapi laser untuk perbaikan kulit yang secara aman dan efektif mencegah dan membalikkan tanda-tanda penuaan. Para konsumen melaporkan adanya peningkatan yang nyata setelah empat hingga enam kali perawatan.

Kendalikan penuaan anda; anda tidak lagi dikasihani oleh waktu. Dengan menggunakan kombinasi perawatan yang dirancang khusus untuk anda, kulit anda akan kembali lagi menjadi cerah, cemerlang, dan segar. Inilah perawatan kulit yang terbaik. HTI



DR. Ewen Chee
MBBS (London), GDFP Dermatology (Singapore)

Dr Ewen Chee adalah direktur medis The Chelsea Clinic (sebelumnya dikenal sebagai Wen & Weng Medical Group). Lulus dari St Bartholomew's and The Royal London School of Medicine, University of London, ia kemudian mendapatkan gelar Grad. Dip FP Dermatology dari National University of Singapore. Dr Chee adalah dokter umum yang memiliki minat pada Dermatologi dan Estetika medis. Minatnya tersebut muncul dari perjuangannya menghadapi kondisi kulitnya yang rentan terhadap jerawat. Ini yang membuatnya menekuni kursus dan pelatihan bersama para dokter terkemuka di bidang estetika medis di seluruh dunia. Ia termasuk kelompok awal yang menerima ijazah Diplomat dari American Academy of Aesthetic Medicine.

Di Singapura, Dr Chee adalah nama yang dikenal luas dalam bidang Estetika Medis, yang telah tampil di berbagai publikasi terkait keahliannya. Ia adalah salah satu yang menggunakan Intense Pulsed Light untuk pertama kalinya di Singapura. Dr Chee juga ahli dalam penggunaan laser untuk pengobatan jerawat, bekas jerawat, dan pigmentasi, serta penggunaan botox dan filler dalam pembentukan wajah (facial shaping).



Kami Mengambil
Pendekatan
Holistik
Terhadap
Kesehatan dan Kecantikan

The Chelsea Clinic

yang didirikan tahun 1999, berfokus pada estetika medis, kesehatan preventif, dan obat anti penuaan. Kunjungi kami untuk mendapat konsultasi yang bersahabat.

Layanan dan Perawatan Kami

Perawatan Estetika - Peremajaan Kulit, Ulthera, perawatan Jerawat dan Bekas Jerawat, Pigmentasi, IPL, Laser, Botox®, BOTOX® Cosmetic, Micro-BOTOX®, Pixel/Dreampulse, Carbon Laser Peel, Clear + Brilliant™, ProDeep Laser, Pengisi (Fillers), Titan™, Thermage® Mata/Wajah, Penghilangan Rambut/Pembuluh Darah Halus, Thermage® Body dan Zeltiq (Coolsculpting).

Kesehatan Umum - Obat Anti Penuaan, Pemeriksaan Kesehatan Menyeluruh, Manajemen Berat Badan.

THE CHELSEA CLINIC (CHINA SQUARE CENTRAL)

18 Cross Street
#02-33 China Square Central
Singapore 048423
Tel: 6532 7385
Fax: 6532 5936

THE CHELSEA CLINIC (VIVO CITY)

1 HarbourFront Walk
#02-226
Singapore 098585
Tel: 6376 9968
Fax: 6376 9963

THE CHELSEA CLINIC (ROCHESTER)

35 Rochester Drive #03-21
Singapore 138639
Tel: 6570 3913
Fax: 6570 5438

“Primary health care itu harus bagus...”

Ketua Umum Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia (2009 – 2012)



Menjadi dokter adalah salah satu profesi yang sering disebutkan anak-anak di Indonesia ketika ditanya akan menjadi apa kalau besar nanti. Ada banyak pertimbangan ketika memutuskan untuk menjadi seorang dokter. Namun gambaran umum masyarakat tentang seorang dokter berkaitan dengan prestise, materi, dan tentu saja kemampuannya dalam mengobati. Dokter merupakan individu yang profesional dan memiliki kepandaian khusus dalam bidangnya. Itu sebabnya tidak semua orang bisa menjadi dokter.

Ketua Umum Pengurus Besar Ikatan Dokter Indonesia (IDI) Dr. Prijo Sidipratomo, Sp.Rad (K) ketika ditemui Healthy Times Indonesia (HTI) mengatakan,

seorang dokter sejatinya diharapkan tidak hanya sekedar menjalankan fungsinya sebagai agen pengobatan, tapi juga bisa menjadi agen pembangunan dan perubahan bagi masyarakat. Dalam kalimat yang lebih praktis, ia mengatakan,

“Dokter Indonesia sekarang harus bisa membantu mengentaskan persoalan-persoalan kesehatan masyarakat yang masih belum baik.”

Wawancara HTI dengan Dr. Prijo berlangsung pada awal Agustus lalu 9/8 di kantor IDI di kawasan Menteng, Jakarta, yang memang direncanakan dalam rangka penerbitan perdana majalah kesehatan Healthy Times di Indonesia. Selama hampir dua jam, ia menjawab dan membahas beragam persoalan, utamanya yang berkaitan dengan masalah kesehatan masyarakat Indonesia. Berikut petikannya;

Dalam perayaan Hari Bakti Dokter Indonesia setiap tanggal 20 Mei, sehari setelahnya, IDI selalu menghimbau dokter-dokter di seluruh Indonesia untuk membebaskan jasa medis kepada pasien selama satu hari penuh ?

Sebetulnya itu ditujukan untuk menanamkan solidaritas dokter Indonesia terhadap rasa empati terhadap persoalan-persoalan kesehatan masyarakat. Selama ini pasien bayar sendiri. Kita cuma membebaskan dalam setahun sekali jasa medik. Itu sebetulnya sih *gak* ada artinya apa-apa, tapi makna yang ingin kita tanamkan kepada semua kolega-kolega dokter adalah bahwa sebagai dokter itu harus punya rasa empati yang sangat tinggi terhadap masyarakat atau pasien, (dan) bukan sebagai sarana untuk mencari kekayaan, bukan disitu tempatnya. Itu yang kita tekankan.

Ada berapa dokter yang saat ini tergabung dalam IDI ?

Totalnya mungkin saya bisa sampaikan, dokter praktek umum atau dokter layanan primer, ada sekitar hampir 95.000, kemudian dokter spesialisnya sekitar 20.000-an. Kita produksi dokter umum diperkirakan antara 5.000 – 7.000 per tahun. Saat ini ada 72 program studi kedokteran atau fakultas kedokteran (seluruh universitas Indonesia). Dalam estimasi kita masing-masing menghasilkan 100 lulusan, itu kan maksimumnya 7.000, tapi ke-72 FK itu belum semua menghasilkan, jadi rata-ratanya per tahun 5.000-7.000. Itu nantinya akan meningkat dan diharapkan pada tahun 2014, hitungan kita, rasio 1 dokter untuk 2.500 penduduk tercapai. Kalau sekarang itu 1 berbanding 2900 sekian. Idealnya kita mematok 1 berbanding 2.500 di Indonesia dalam rangka untuk menyelesaikan persoalan-persoalan layanan kesehatan.

Apa saja sebenarnya persoalannya ?

Begini, sistem pelayanan kesehatan/kedokteran di Indonesia selama ini kan dasarnya adalah *fee for services*, jadi orang datang bayar, padahal di negara-negara maju kebanyakan sistem pelayanan kedokteran itu berbasis asuransi. Jadi biasanya satu orang dokter jaga satu populasi masyarakat, sistem dokter keluarga. Kalau kita kan nggak, orang sakit baru datang dan bayar, kebanyakan masih seperti itu. Yang mau kita dorong nanti di tahun 2014, sistem asuransi kesehatan nasional. Pada waktu itulah pelayanan kedokteran atau kesehatan kita menjadi berbasis asuransi dimana satu orang dokter akan melayani sekitar 2.500 penduduk.

Sistem ini untuk golongan menengah ke bawah ?

Untuk semua penduduk, dengan demikian... yang selama ini terjadi disparitas, dokter berkumpul di kota besar itu bisa dipecahkan, jadi dokter bisa tersebar.

Kalau sistem berbasis asuransi kan harus ada yang dibayar seperti premi, siapa yang akan menanggung?

Prinsipnya adalah semua orang ikut asuransi. Sekarang belum, nanti semua orang ikut asuransi. Yang tidak mampu itu pemerintah yang menjamin, yang menanggung. Yang mampu, iuran. Jadi semua penduduk miskin dihitung, itulah yang dibayar pemerintah. Pemerintah membayar seluruh pembiayaan kesehatan untuk penduduk miskin. Sementara yang mampu iuran, berdasarkan perhitungan. Artinya, pada tahun 2014 nanti, saat ulang tahun kemerdekaan RI ke-69 diharapkan kita mengadopsi sistem itu. Negara-negara ASEAN lainnya sudah jauh dari kita.

Itu ide pemerintah atau IDI ?

Ide itu datang dari semua kalangan, dan IDI mendorong dalam hal ini. Kita melihat harus ada upaya sebab sampai saat ini terus terang anggaran kesehatan kita paling rendah. Dari Indonesia merdeka sampai sekarang anggaran kesehatan nggak sampai (sesuai) dengan rekomendasi WHO yang minimal 5% dari APBN untuk semua negara. Kita kan rata-rata cuma dua koma sekian. Jadi harus ada upaya supaya masyarakat terlindungi karena ini kaitannya erat dengan sumber daya manusia.

Apa bentuk lain kerjasama IDI dengan pemerintah dalam hal ini Kementerian Kesehatan ?

Kita banyak melakukan upaya bersama antara lain persoalan pelayanan kesehatan di tingkat dasar misalnya kesehatan ibu anak, dimana kita melihat kasus kematian ibu yang melahirkan dan bayi yang baru lahir angkanya tinggi dan kebanyakan terjadi di rumah sakit terutama di level kabupaten. Dalam upaya mengatasi hal ini kita meningkatkan kompetensi dokter pelayanan primer supaya bisa melakukan pertolongan, jadi dokter umum dididik untuk berkemampuan anestesi dasar, kemampuan perinatologi dasar, kemampuan persalinan patologis yang bersifat dasar, itu ditingkatkan. Kalau di Pulau Jawa, terutama di kota-kota besar hampir tidak masalah, tapi kalau daerah yang terpencil? Makanya kalau ada promo dari luar negeri datang ke Indonesia mau melakukan upaya penyuluhan kesehatan dan sebagainya untuk pekerjaan teknologi kesehatan, saya bilang boleh, tapi jangan di kota besar, saya ajaklah ke Papua, ke NTT, karena disitu problemnya. Disitu yang menyumbang angka kematian tinggi.

IDI dan Kementerian Kesehatan sampai saat ini, terutama di masa alm. Ibu Endang, sangat bersinergi. Saya berharap di masa Ibu Nafsiah Mboi dengan latar belakang beliau, saya percaya juga akan sama. Kami berjuang, bahu membahu, supaya Kementerian Kesehatan bisa menjadi bagian dari *mainstream* dalam konsep ketata negaraan.

Bagaimana gambaran umum kesehatan masyarakat Indonesia ?

Di Indonesia kita punya persoalan, pertama penyakit menular yang belum tuntas seperti TBC, sampai sekarang masih ada dan posisi kita nomor 3 di dunia kalau tidak salah. Penyakit malaria juga masih ada. Kemudian kita punya problem penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, pembuluh darah (penyakit degeneratif). Sekarang tren penduduk kita usia harapan hidupnya makin meningkat. Pada usia-usia seperti itu penyakit degeneratif akan menjadi lebih besar. Juga penyakit-penyakit yang dulu sudah hilang, seperti polio, tiba-tiba muncul lagi. Jadi *triple burden*.

Yang paling besar mengeluarkan ongkos adalah yang degeneratif, sebab kalau kita ngobatin penyakit hipertensi, penyakit stroke, jantung, itu luar biasa. Makanya ada istilah “SADIKIN”: “Sakit seDikit misKin ... Kita mungkin punya uang, tapi (begitu) kena penyakit stroke, habis itu ... mati nggak hidup nanggung.. Inilah yang menurut saya harusnya pemerintah menyadari hal ini.

Hubungan dengan pemerintah, konteksnya bagaimana ?

Konteksnya untuk hal itu adalah, kembali kita musti utamakan pelayanan primer. *Primary health care* itu harus bagus, karena disitu upayanya pencegahan dan sanitasi lingkungan. Persoalan orang menjadi sakit kan paling besar faktor lingkungan, yang kedua faktor *attitude*/perilaku, yang ketiga baru soal kelainan bawaan, tapi itu kecil, yang keempat baru akses, itu lebih kecil lagi. Untuk membereskan itu semua nggak bisa dengan anggaran seperti sekarang, anggarannya harus besar. Nah Indonesia itu unik, sudah anggarannya kecil, peruntukan anggarannya lebih banyak di kuratif (pengobatan) bukan di preventif. Sekarang anggaran preventif 55%, kuratifnya 45%, itu masih belum ideal. Kalau yang ideal seperti di negara-negara Skandinavia, anggaran primernya sekitar dua kali dari anggaran sekunder, dari pada anggaran kuratif.

Bagaimana dengan masalah penyakit jantung berkaitan dengan Hari Jantung Sedunia?

Problema penyakit jantung koroner yang sekarang itu hanya bisa dilakukan dengan upaya memperbaiki

pelayanan primer. Kebiasaan-kebiasaan jelek yang bisa menyebabkan orang sakit jantung harus diperbaiki, misalnya jangan merokok. Populasi perokok kita di usia 15 tahun ke bawah meningkat tiga kali. Tanpa upaya dari pemerintah untuk pencegahan, itu akan terus meningkat. Sekarang populasi lelaki Indonesia di dunia yang paling banyak merokok, kalau tidak salah 70%, jadi yang (kemudian) disasar oleh industri rokok adalah populasi anak dan perempuan. Populasi perempuan masih sedikit tapi trennya naik, populasi anak trennya juga naik. Makanya kita wanti-wanti disini jangan jual rokok ketengan.

Sebagai organisasi profesi kedokteran Indonesia, IDI hadir di setiap provinsi di Indonesia (kecuali di provinsi baru Sulawesi Barat yang akan segera didirikan) ditambah lebih dari 400 cabang-cabang pada level kabupaten. Setiap tanggal 24 Oktober IDI merayakan hari ulang tahunnya yang tahun ini memasuki usia ke-62 tahun. Sementara itu, Dr. Prijo Sidipratomo yang menjabat Ketua Umum IDI sejak November 2009, akan mengakhiri tugasnya tersebut pada November 2012.

Apa tantangan terbesar mengelola IDI?

Mengelola organisasi IDI dalam situasi seperti ini dengan segala upaya, cukup melelahkan buat saya. Di luar negeri organisasi itu kebanyakan mendapat subsidi dari pemerintah, seperti Singapura organisasi IDI-nya dapat subsidi dari pemerintah, Malaysia juga. Indonesia sama sekali tidak ada, 0 %. Yang kedua di luar negeri itu, organisasi seperti IDI dibesarkan juga karena iuran dari anggota. Tapi iuran anggota di kita beda dengan iuran anggota di luar, di luar sana seorang dokter dari gajinya layak untuk membayar iuran itu.

Punya hal menarik selama bertugas menangani pasien ?

Pada waktu saya menjadi dokter di Puskemas tahun 1984 di pedalaman Kalimantan Tengah, saya menyelamatkan pasien abortus hanya dengan modal tangan, karena alat kuret nggak ada. Jadi pasien mengalami keguguran, itu kan pendarahan dan mengancam jiwanya. Ibu itu udah syok. Pada waktu itu juga oksigen seadanya tapi saya musti menghentikan perdarahan. Saya tidak punya alat kuret, saya juga cuma cuci tangan pake sabun, dan (akhirnya) bisa berhenti. Kejadian itu yang paling membekas di ingatan saya. HTI

Dr. Prijo Sidipratomo, Sp Rad

Riwayat Pendidikan:

- Lulus Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (1983)
- Lulus Spesialis Radiologi Universitas Indonesia (Juni 1989)
- Training Angiography Tokyo University Hospital, Jepang (1994)
- Training Interventional Radiology Toranomon Hospital, Jepang (1994)
- Training Neuroradiology Fujita Hospital, Jepang (2000)

Riwayat Pekerjaan dan Organisasi

- Kepala Bagian Radiologi RS Zaenoe Abidin, Banda Aceh (1989 – 1991)
- Ketua Program Studi Radiologi FKUI (1996 – 1998)
- Ketua Departemen Radiologi RSCM (2003 – 2004)
- Board of Judges ASEAN Radiology Scientific Award (2002 – sekarang)
- Ketua Perhimpunan Dokter Spesialis Radiologi Indonesia (2005 – 2009)
- Ketua PB IDI Terpilih (2006 – 2009)
- Ketua Umum PB IDI (2009 – 2012)

Dapatkan Tampilan yang Selalu Anda Inginkan

Merasa terganggu dengan kelopak mata yang kendur? Bingung akan kulit wajah yang tak lagi kencang? Sudah ketakutan Anda? Di Yeap Plastic & Cosmetic Surgery kami bekerja keras untuk memenuhi semua kebutuhan Anda akan keindahan.

Dr. Yeap Choong Lieng

Kualifikasi Profesional
FAMS (Bedah Plastik)
- Fellows of the Academy of Medicine
Singapore MBBS (Singapura)
- Bachelor of Medicine,
Bachelor of Surgery FRCS (Ed)
- Fellowship of the Royal College of Surgeons of Edinburgh (Bedah Plastik)

Dr. Yeap telah kaya pengalaman selama lebih dari 20 tahun menangani bedah plastik dan rekonstruktif dan masih terus mengikuti metode dan teknologi terbaru dalam spesialisasinya dengan menghadiri berbagai konferensi dan kursus terkait. Komposisi pasiennya berimbang antara orang Asia dan Barat, dari berbagai latar belakang mulai selebritis di industri hiburan, sosialita, direktur perusahaan, dan eksekutif tingkat atas hingga manajemen rumah, para pekerja laki-laki maupun perempuan, ibu rumah tangga dan pelajar yang masih remaja. Sebagai profesional berdedikasi tinggi, Dr Yeap menerapkan teknologi terbaru dalam perbaikan estetika, dan melakukan perawatan khusus untuk memperlakukan tiap pasien secara pribadi agar membantu mereka mendapatkan tujuan yang diinginkan.

Layanan Kami:

- Bedah Kelopak Mata dan Kantong Mata
- Operasi Bentuk Hidung (Rhinoplasty)
- Pengencangan Wajah (Facelift), Pengencangan Alis Mata (Browlift), Pengencangan Leher (Necklift) – menggunakan bedah minimal invasif dan endoskopi.
- Bedah Telinga
- Contouring Pipi, Dagu, dan Rahang
- Bedah Payudara Kosmetik – pembesaran, pengecilan, pengencangan
- Contouring Tubuh – Menggunakan Vaser Liposelection, Sedot Lemak Waterjet, juga menghilangkan lipatan perut (tummy-tuck).
- Operasi Bibir dan Langit-Langit Sumbing
- Pelapisan kembali dengan Laser (Laser Resurfacing), bedah peremajaan dan terapi.

Kunjungi kami untuk konsultasi yang bersahabat di:

3 Mount Elizabeth,
Suite 14-13 Mount Elizabeth Medical Centre
Singapore 228510

Tel: (65) 6734 0061 / 6734 0062
Fax: (65) 6738 1192
Di luar Jam Kerja:
(65) 6533 0088, (65) 6535 8833

Email: yeapcosmeticsurgery@gmail.com
Website: www.dryeapplasticsurgery.sg

Sedot Lemak

Apakah Selalu Aman dan Bermanfaat?

Dalam beberapa tahun belakangan ini, sedot lemak semakin populer sebagai prosedur kosmetik untuk membuang kelebihan lemak yang telah terakumulasi di dalam tubuh sehingga mengakibatkan distorsi kontur tubuh. Prosedur ini juga bermanfaat untuk menata kontur tubuh dalam rangka memperbaiki bentuk tubuh. Faktanya, begitu sel-sel lemak terakumulasi, pembuangan secara fisik harus dilakukan. Rasa lapar hanya sekedar mengurangi kuantum lemak yang tersimpan di dalam sel-sel lemak. Sel-sel ini akan memperoleh kembali kapasitas penyimpanannya dengan cepat begitu makanan tersedia lagi. Oleh karena itu, selama periode rasa lapar berat badan seseorang bisa turun sementara tapi berat badannya akan naik kembali begitu dia mulai makan berlebihan lagi.

Harus ditekankan bahwa sedot lemak tidak boleh dianggap sebagai standar utama dalam membantu penurunan berat badan. Prosedur semacam ini harus dikombinasikan dengan gaya hidup yang baik seperti pengendalian pola makan yang dilakukan secara tekun serta latihan olahraga secara rutin untuk mempertahankan hasil yang baik pasca sedot lemak. Sedot lemak juga tidak bisa dipandang sebagai prosedur yang dengan mudah diulangi lagi begitu lemak terakumulasi kembali. Ini adalah perspektif yang salah secara mutlak karena sedot lemak juga memiliki variasi risiko seperti penyakit dan bahkan terkadang kematian.

Ada banyak metode sedot lemak dan yang umum dilakukan adalah sedot lemak konvensional, vaser dan jet air. Metode lainnya seperti lipolisis laser dan sedot lemak dengan bantuan ultrasonik eksternal juga dilakukan, tapi tidaklah sepopuler yang konvensional dan sedot lemak vaser.

Sedot lemak mulai dilaporkan sejak akhir 1960-an ketika ahli-ahli bedah di Eropa menggunakan teknik kuretase primitif untuk membuang lemak. Hasilnya adalah berbagai konsekuensi yang tidak terduga, penyakit yang signifikan dan pendarahan berlebihan. Di tahun 1982, ahli bedah plastik asal Perancis, Dr Yves-Gerard Illyouz mulai membuang lemak menggunakan kanula tumpul dan vakum hisap bertekanan tinggi setelah memasukkan cairan ke dalam jaringan lemak. Ini diikuti dengan semakin meningkatnya ketertarikan terhadap sedot lemak baik di Eropa maupun Amerika Serikat. Di tahun 1985, Klein dan Lillis

melaporkan “teknik tumescent” yang menggunakan cairan yang dicampur dengan anestesi lokal untuk melakukan sedot lemak dibawah sedasi intravena, bukannya anestesi umum.

Metode konvensional adalah yang menggunakan sedot lemak dengan tenaga vakum. Metodenya bisa kering atau basah. Pada metode basah, bagian yang termasuk dalam pembedahan diinfusi lebih dulu dengan cairan campuran - biasanya saline normal dicampur dengan obat anestesi lokal dan obat lainnya untuk memberikan beberapa derajat vasokonstriksi agar mengurangi pendarahan. Metode basah yang menggunakan terlalu banyak cairan ketika obat diinfusikan bisa berpotensi menyebabkan keracunan obat. Jika daya yang digunakan terlalu besar, bisa terjadi pendarahan berlebihan karena banyak fibrosa yang terkait pembuluh darah akan hancur. Ini bisa mengakibatkan syok hipovolemik jika banyak bagian anatomi yang terdampak dalam satu prosedur. Kontur kulit yang tidak rata juga bisa terjadi.

Nyeri dan mati rasa setelah operasi umum terjadi, tetapi biasanya hanya sementara. Penambahan berat badan di awal masa pasca operasi juga umum akibat infusi cairan dan trauma pembedahan. Komplikasi seperti infeksi kulit dan nekrosis kulit juga bisa terjadi ketika

sedot lemak dilakukan terlalu dangkal. Dampak lainnya seperti emboli lemak,

tromboemboli dan perforasi organ bisa terjadi dan bisa berakibat fatal.

Sedot lemak vaser menggunakan metode ul-

trasonik untuk terlebih dahulu mengemulsifikasi atau melelehkan lemak sebelum dibuang. Bagian yang dioperasi akan diinfusi dengan saline normal dicampur dengan obat anestesi dan vasokonstriktor. Oleh karena itu, sedot lemak vaser juga memiliki masalah yang sama berupa keracunan obat, ketidakseimbangan cairan yang terjadi jika infusi yang diberikan terlalu banyak dan tanpa tindakan pencegahan. Ultrasonik dan energi panas yang dihasilkan bisa menyebabkan pembakaran pada kulit dan juga di jaringan tubuh jika probe-nya diletakkan di satu bagian lebih lama dari waktu yang ditentukan atau terlalu dekat dengan kulit. Gerakan maju dan mundur harus dilakukan berhati-hati seperti memainkan biola. Oleh karena itu, jika daya dorong berlebihan digunakan, bisa terjadi perforasi struktur-struktur vital seperti pembuluh darah, luka pada syaraf, dan lebih parah lagi perforasi ke dalam perut. Dengan menggunakan probe kecil yang mendapat daya dari vibrasi ultrasonik dan panas yang dihasilkan, bisa terjadi kerusakan parah pada organ-organ pencernaan jika perforasi perut sungguh terjadi.

Namun, pelaksanaan prosedur yang tepat tidak akan begitu menyakitkan, dan jarang sekali menyebabkan luka atau memar. Kontur kulit akan mulus dan pemulihannya lebih cepat. Jika probe diletakkan terlalu dekat dengan syaraf, bisa terjadi luka dan nyeri serta mati rasa di bagian tertentu. Prosedur ini lebih lama dibandingkan dengan yang konvensional karena ada 3 rangkaian - infusi, emulsifikasi, dan penyedotan lemak. Maka dari itu, untuk mencapai hasil pembedahan yang aman dan memuaskan, ahli bedah harus memiliki kualifikasi, terlatih secara profesional dan kompeten dalam menggunakan peralatannya. Sang spesialis bedah juga harus dan selalu memperhatikan detail dan aspek-aspek keselamatan metode sedot lemak ini.

Metode apapun yang digunakan, tantangan sedot lemak adalah membuang lemak dalam jumlah yang benar, memastikan bahwa hanya terjadi gangguan minimal saja pada jaringan-jaringan di sekitarnya seperti pembuluh darah, syaraf, jaringan konektif, dan organ-organ vital. Prosedur sedot lemak juga tidak boleh mengganggu keseimbangan cairan pasien dan menyebabkan ketidaknyamanan pada pasien. Mencapai hasil yang bagus secara konsisten dan aman harus menjadi tujuan pokok spesialis bedah. HTI



Dr. Yeap Choong Liang
Ahli Bedah Plastik

Dr. Yeap Choong Liang adalah lulusan dari Kedokteran Universitas Singapura. Sebelumnya menjabat Konsultan Ahli Bedah Plastik dan Wakil Kepala Departemen Bedah Plastik di Singapore General Hospital, hingga mengundurkan diri untuk memulai praktek pribadinya di Rumah Sakit/Pusat Medis Mount Elizabeth. Dr. Yeap secara aktif mengikuti perkembangan terakhir di bidang bedah estetika, dan secara berkala berkunjung ke negara yang belum berkembang untuk mengajar dengan tujuan mendidik ahli bedah di bidang operasi rekonstruktif.
www.dryeapplasticsurgery.sg



Teman Kecantikan Anda

80% PASIEN KAMI ADALAH REFERENSI DARI PASIEN-PASIEN SEBELUMNYA

ALAXIS AESTHETICS adalah klinik eksklusif spesialis kecantikan terkemuka yang menyediakan layanan perawatan invasif maupun non-invasif. Kami memiliki solusi dari masalah kecantikan kulit, wajah, tubuh hingga rambut anda. Percayakan perawatan kecantikan Anda pada kami. Kami akan merawat kecantikan Anda dengan baik, karena kami adalah teman kecantikan Anda.



Dr. Donald Ng

Layanan...

- **Kulit** – laser pigmentasi, melasma, rosacea, lingkaran hitam mata, IPL, thermage, CO2 laser mole removal, jerawat, laser dan subcision bekas luka jerawat
- **Wajah** – Kelopak mata ganda, eye enlargement, eye bag, nose filler, tip plasty, Bat Ear, dagu, thread facelift, transfer lemak, pembentukan rahang, pelangsingan wajah
- **Badan** – Bodytite/Vaser Liposuction, reduksi betis, Sclerotherapy, menghilangkan bekas luka di kaki
- **Dada** – Transfer lemak CAL, Filler, Nipple Reduction
- **Rambut** – Transplantasi rambut FUE, alis, mata, hair removal

Alaxis Medical & Aesthetic Surgery
www.alaxis.com.sg

360 Orchard Road, #04-05, International Building, Singapore 238869 Tel : +65 62350880

BEAUTY

Bedah Kecantikan Non Operasi atau Minimal Invasif

Ini adalah salah satu pertanyaan paling umum bagi dokter di bidang praktek kecantikan, “Aku ingin punya wajah yang lebih kencang, sekarang wajahku kendur dan menggantung. Tolong, lakukan sesuatu. Tapi aku tidak mau dibedah. Aku terlalu muda (atau terlalu tua) untuk dibedah.”

Untungnya, ada sejumlah besar opsi bedah kecantikan yang tidak butuh insisi panjang di depan telinga. Tujuan kami adalah mengangkat dan mengencangkan tanpa insisi yang panjang. Insisi kecil atau injeksi tidak masalah selama bekasnya tidak bisa dilihat setelah dilakukan, risiko luka bekas operasi harus ditekan sampai hampir nol. Ini adalah permintaan umum di Asia, karena orang Asia cenderung takut terlihat bekas luka operasinya dibanding orang Barat.

Jadi, kembali ke opsi yang ada. Kita mulai dari pendekatan yang benar-benar tanpa pembedahan, tanpa pemotongan, tanpa injeksi, hanya menempatkan sejumlah alat di wajah anda; kami bisa menggunakan frekuensi radio atau ultrasonik untuk memanaskan dan mengencangkan jaringan.

Apakah terasa sakit? Tentu saja, agar bisa efektif, dibutuhkan sejumlah energi yang cukup untuk melakukan penetrasi mendalam ke kulit, ke jaringan dalam agar hasilnya bisa dilihat. Jadi kami harus meningkatkan dayanya. Tapi proses itu bisa ditoleransi dengan krim mati rasa dan kemungkinan injeksi sedatif.

Pada intinya ada dua opsi untuk ini. **Thermage** menggunakan frekuensi radio dan **Ultera** menggunakan energi ultrasonik. Mana yang lebih baik? Tidak ada penelitian yang membandingkan antara dua hal ini dan saya meragukan akan ada penelitian semacam itu. Hasilnya yang langsung terlihat mungkin kecil, tapi hasil sepenuhnya akan membutuhkan satu sampai dua bulan untuk terlihat, dan akan bertahan sampai satu atau dua tahun. Seringkali ini menjadi urusan tahunan bagi pasien yang menyukai opsi ini.

Opsi berikutnya - **injeksi**. Masih tanpa insisi, hanya injeksi, dan anda bisa menebaknya - ini adalah tentang benang jahit. Sekarang ada beberapa jenis benang jahitan dan kombinasi benang-benang tersebut bisa memberikan hasil yang dramatis jika digunakan dengan keahlian yang tepat. Pada dasarnya ada dua jenis benang jahitan - benang yang mengaitkan jaringan tubuh, baik dengan kait, cone atau simpul, dan benang yang tidak mengaitkan jaringan tubuh dan hanya ditempatkan agar merangsang kolagen di sekitarnya. Ini adalah benang PDO dari Korea.

Konsep lain yang mungkin anda ingin tahu adalah, pengaitan benang dilakukan dengan satu benang terurai bebas dan lainnya dikaitkan ke area di atas telinga atau pelipis. Dari posisi itu, jaringannya diangkat dan ditarik ke atas. Prosedur ini umumnya sangat mudah dilakukan dan dalam banyak kasus hanya terjadi sedikit komplikasi dan efek samping. Hasilnya bisa cukup dramatis secara langsung. Jahitannya akan sembuh dalam satu hingga dua pekan dan terlihat sangat alami. Pasien bisa memulai lagi aktivitas normal setelah satu hari. Tetapi, seperti semua prosedur minimal invasif, hasilnya hanya bertahan sekitar dua tahun. Namun demikian, karena downtime dan risiko yang sangat minimal, tidak masalah buat pasien untuk mengulangi prosedur tersebut atau sebagian dari prosedur itu untuk bagian wajah tertentu yang mulai kendur seiring waktu. Hal utama yang perlu diingat pasien adalah memilih dokter yang terbiasa dengan merek atau tipe benang jahitan yang mereka gunakan karena ini adalah prosedur yang lumayan sederhana.



Meskipun begitu, sebagaimana semua prosedur sederhana lainnya, ada banyak tips kecil disana sini yang bisa memperbaiki atau merusak hasil yang bagus.

Opsi terakhir yang akan kita bahas adalah pendekatan baru untuk mengantarkan energi yang akan mengencangkan wajah. Ketika kami menargetkan jaringan yang lebih dalam, pada intinya kami bicara tentang lapisan tipis jaringan fibromuskuler yang disebut SMAS. Mayoritas operasi bedah kecantikan, juga bertujuan untuk mengencangkan dan mengangkat SMAS. Di bawah SMAS, terdapat otot-otot wajah dan biasanya dibiarkan tetap utuh untuk memastikan ekspresi wajah tetap normal. SMAS terletak di bawah kulit dan merupakan jaringan lemak. Jadi, jika kulit dan juga SMAS bisa dipanaskan secara langsung dengan menempatkan probe/kanula kecil langsung di lapisan itu, energi bisa diantarkan secara jauh lebih efisien dan kontraksinya jauh lebih baik. Ini terjadi karena frekuensi radio dan energi laser diterapkan pada prosedur ini.

Facetite adalah mesin yang menggunakan frekuensi radio, sedangkan Accusculpt menggunakan energi laser. Prosedur ini dilakukan dengan menjadikan area yang ditangani mati rasa melalui anestesi lokal dan melakukan satu atau dua injeksi di tiap sisi di sudut wajah yang tidak bisa dilihat. Probe dimasukkan antara kulit dan SMAS dan energinya diberikan dengan dosis kecil. Prosedur ini cepat dan cukup sederhana. Hasilnya bisa membutuhkan waktu beberapa pekan untuk bisa dilihat, mungkin juga ada sedikit pembengkakan dalam satu atau dua pekan.

Prosedur ini juga relatif aman dengan sedikit sekali memar dan hasilnya bisa mendekati metode pembedahan yang sesungguhnya, hanya saja prosedur ini sedikit lebih invasif dan membutuhkan spesialis bedah yang terbiasa dengan jaringan tubuh di wajah. Sekali lagi, tidak ada penelitian yang membandingkan teknik ini dengan benang jahitan.

Semakin banyak pasien yang bertanya tentang prosedur bedah kecantikan yang non invasif atau minimal invasif, dan sebenarnya ada banyak lagi prosedur semacam itu yang dilakukan dibandingkan bedah kecantikan yang umum. Bahkan operasi bedah kecantikan sudah bergerak dari sekedar pendekatan jaringan dalam dan invasif ke arah yang lebih sederhana dan hanya mengangkat dan mengencangkan SMAS. “Invasif minimal” telah menjadi frase yang banyak diperhatikan dalam prosedur estetika wajah modern. **HTI**

Dr. Donald Ng
MBBS (Singapura)
Diploma of Dermatology
(University of Cardiff, Wales, Inggris Raya)



Dr Donald Ng adalah dokter yang berpengalaman dan sangat tertarik pada obat-obatan kosmetik dan pembedahan. Bersama jaringan para dokter, ia secara konstan mencari bentuk pengobatan yang lebih baik dan efektif. Dalam upaya ini, dia telah mengambil pelatihan kemiripan formal dan board examination dalam obat-obatan kosmetik dan pembedahan. Sebagai tambahan, ia telah berkeliling ke seluruh Asia dan berlatih bersama mereka yang terbaik di bidang ini. Dia juga berlatih tentang sedot lemak di Belgia, Italia, dan Kanada. Dr Ng tidak memberikan pelatihan di bidang rekonstruktif, hanya tentang kosmetik.



GAMBAR. 1 X-ray menunjukkan perbaikan bunion dengan Mitchell Osteotomy (Kiri : Sebelum, Kanan: Sesudah)



GAMBAR. 2 Perbaikan Hallux Valgus dengan Mitchell Osteotomy (Kiri : Sebelum, Kanan: Sesudah)



Bunions dan Deformitas Jari kaki lainnya

The Hallux Valgus (Bunion) adalah deformitas kaki yang paling umum. Bunion adalah tulang yang menonjol dari dalam ibu jari kaki dan merupakan sumber utama rasa sakit dan kesulitan dalam memakai sepatu (*lihat Gambar 2 dan 3*). Penyakit ini sering dikaitkan dengan deformitas jari kaki lainnya seperti jari kaki palu dan jari kaki berbentuk cakar. Masalah utama yang mendasari penyakit ini adalah penonjolan buku jari kaki (tulang metatarsal).



*GAMBAR. 3 Hallux Valgus dengan deformitas jari kaki palu pada telunjuk dan jari tengah jari kaki



*GAMBAR. 4 Mata ikan di bawah Kepala Metatarsal karena telunjuk jari kaki yang panjang dan Hallux Valgus



*GAMBAR. 6A Pasien penderita mata ikan yang terasa nyeri akibat metatarsal telunjuk jari kaki yang panjang (Morton's Foot), dan Hallux Valgus

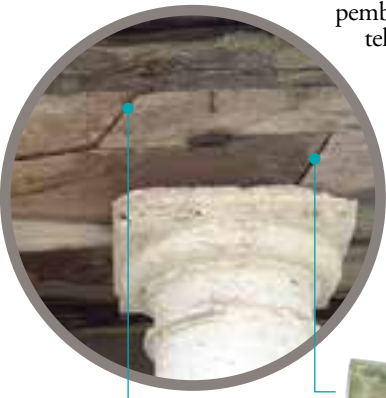


*GAMBAR. 6B Pasien yang sama. Perbaikan Hallux Valgus dengan Scarf Osteotomy dan pemendekan Metatarsal telunjuk jari kaki dengan osteotomy Weil

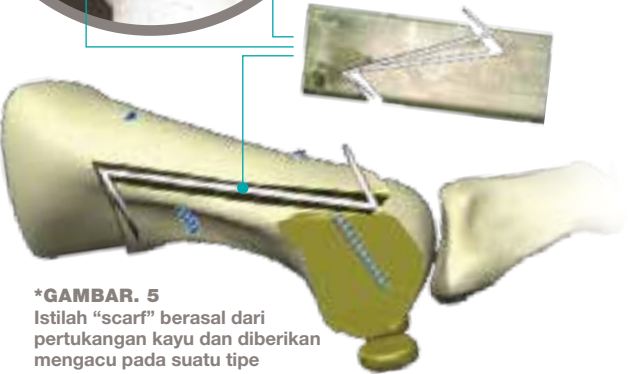
Deformitas kaki depan ini juga bisa mengakibatkan mata ikan yang terasa nyeri di bawah bola kaki (*Gambar 4*), atau sepanjang sisi kaki yang ada bunionnya, dan kadang-kadang jari kelingking kaki (disebut juga sebagai Deformitas Bunionette). Penyakit lainnya yang secara umum terkait adalah telapak kaki datar, dan otot betis keras.

Sebagian besar orang yang hidup dengan masalah ini menggunakan sepatu ekstra lebar atau sandal terbuka, namun jika semakin parah dan bermasalah seringkali dibutuhkan pembedahan kaki.

Sayangnya, bedah kaki sejak lama selalu dianggap mengakibatkan waktu pemulihan yang lama dan ini telah membuat banyak pasien menghindari pembedahan. Untungnya, teknik dan konsep baru dalam manajemen bedah telah berhasil mempersingkat waktu pemulihan hingga separuhnya.



Teknik tradisional telah menggunakan Distal Osteotomy (misalnya Mitchell atau Chevron)



*GAMBAR. 5 Istilah "scarf" berasal dari pertukangan kayu dan diberikan mengacu pada suatu tipe sambungan pada pekerjaan tukang kayu

Osteotomy) untuk bunion yang lebih ringan. Osteotomy adalah pemotongan yang dilakukan pada tulang untuk memperbaiki deformitas. Prosedur seperti ini relatif sederhana. Meskipun demikian, bedah semacam ini tidak bisa memperbaiki deformitas yang lebih parah. Masa pemulihannya sekitar 6 sampai 8 pekan. (*Gambar 1 dan 2*)

Deformitas yang lebih parah membutuhkan proximal metatarsal osteotomy atau fusion (prosedur Lapidus) dan butuh banyak waktu untuk penyembuhannya (3 sampai 4 bulan). Biasanya, dibutuhkan juga pemakaian gips selama 6 pekan, diikuti dengan satu periode pemakaian sepatu boot jalan.

Scarf Osteotomy (http://dr.barouk.free.fr/leng_19_scarf.htm) adalah prosedur hybrid yang terbaik dalam dua dimensi yang berbeda. Prosedur ini bisa memperbaiki deformitas yang sangat besar sekaligus waktu pemulihan yang paling singkat (4 pekan sampai bisa berjalan sendiri secara normal tanpa bantuan alat). Ini lebih cepat dari Mitchell Osteotomy yang biasanya membutuhkan waktu 6 sampai 8 pekan. Istilah "scarf" berasal dari tukang kayu dan karakteristik potongan scarf adalah lebih stabil, memungkinkan pemulihan yang lebih cepat dan kemampuan menyangga berat badan yang lebih dini (lihat Gambar 5, 6A dan B).

Dengan bantuan sepatu khusus untuk berjalan, pasien dimungkinkan untuk langsung berjalan dengan rasa sakit minimal segera setelah operasi. Dalam waktu sekitar 4 pekan, mayoritas pasien bisa berjalan dengan baik. Kembali berolahraga dapat dilakukan paling cepat dalam 3 bulan. [HTI](#)

*Gambar 4 dan 5B persembahan LS Barouk, Springer Verlag

Dr Yung Shing Wai
Konsultan Spesialis Bedah Tulang Kaki
MBBS (Singapore), FRCSed (Gen Surg),
FAMS (Orth Surg)



Dr Yung adalah konsultan Spesialis Bedah Tulang yang menjalankan praktiknya di Mount Elizabeth Medical Centre. Secara khusus Dr Yung tertarik pada bidang Bedah Kaki dan Pergelangan Kaki, dan juga Bedah Bahu. Sebelum memulai praktek sendiri di tahun 2000, ia bertugas sebagai Konsultan Spesialis Bedah Tulang, dan Kepala Pelayanan bidang Kaki dan Pergelangan Kaki di Singapore General Hospital. Dr Yung lulus dari National University of Singapore di tahun 1985, dan mendapat beasiswa di Royal College of Surgeons of Edinburgh di tahun 1990. Setelah menyelesaikan Advanced Surgical Training in Orthopaedic Surgery di Singapura, ia mendapat beasiswa pelatihan lebih lanjut di bidang Bedah Kaki dan Pergelangan Kaki serta Bedah Bahu di University of Washington di Seattle. www.swyung.com

Berjalan dengan dua kaki, bukannya empat, memberikan tekanan yang kuat pada anggota gerak bagian bawah manusia. Rata-rata pria berjalan 7000 langkah sehari, sedangkan wanita 5000 langkah. Dalam tiap langkah itu, persendian di kaki menanggung beban hingga 7 kali berat tubuh kita. Selama seharian, anggota gerak bawah kita secara kumulatif menanggung beban seberat beberapa ton!

ARTHRITIS LUTUT

Foto bagian dalam lutut normal dengan tulang rawan yang bagus



Foto lutut penderita arthritis, tampak tulang rawan yang kasar dan rusak



Osteoarthritis Lutut

Sakit persendian dialami oleh sekitar 15% populasi. Penyebab paling umum sakit persendian adalah osteoarthritis (penyakit sendi degeneratif). Satu dari 10 orang akan mengalami osteoarthritis. Dari semua sendi yang ada, lutut adalah salah satu yang paling sering terkena. Sehubungan dengan beban yang harus ditanggungnya, tidaklah mengherankan frekuensi kerusakan dan dan sobekannya senatiasa berubah termasuk osteoarthritis.

Lutut yang mengalami osteoarthritis tulang rawannya semakin menipis atau sepenuhnya aus. Ini diperparah dengan tonjolan tulang di ujung persendian dan kista di tulang yang melandasi tulang rawan yang aus.

Gejala arthritis termasuk nyeri, bengkak, terasa kaku, deformitas, dan fungsi yang berkurang.



Jangan Biarkan Cedera Menjauhkan Anda Dari Olahraga Kesukaan Anda...

Terkilir, patah tulang, dislokasi dan bentuk cedera olahraga lainnya bisa mengganggu Anda dalam beraktivitas sehari-hari. Jika tidak segera diobati, cedera-cedera ini dapat mengarah ke kerusakan otot lanjutan atau bahkan penyakit kronis. Di Synergy Orthopaedic Group, kami menyediakan pengobatan holistik dengan harga terjangkau untuk kebutuhan ortopedi Anda!



Dr Lim Kay Kiat

Seorang dokter bedah ortopedi dengan sub-spesialisasi dalam bedah kaki dan pergelangan kaki. Beliau mempunyai ketertarikan dalam menangani cedera akibat aktivitas berolahraga. Keahlian pengobatan Dr. Lim sudah dipercaya oleh para pasiennya, yang diantara lain sudah berkompetisi dalam pertandingan olahraga berskala internasional. Sebagai seorang penggemar olahraga, Dr. Lim sangat mengerti akan kebutuhan dan permintaan para pasiennya untuk bisa tampil prima. Penanganan pasien secara individu diharapkan agar dapat memberikan pelayanan dan hasil yang terbaik.

Kualifikasi Profesional

MBBS (Singapore) – Bachelor of Medicine, Bachelor of Surgery

MRCS (Edinburg) – Anggota dari the Royal College of Surgeons Edinburgh

MMed Orthopaedics (Singapore) – Master of Medicine in Orthopedics Surgery

FRESed (Ortopedi) – Rekanan dari the Royal College of Surgeons Edinburgh (Bedah ortopedi)

Pelayanan Kami...

- *Perawatan cedera akibat olahraga - lutut, pergelangan kaki, bahu dengan bedah arthroscopic (keyhole) – ligamen dan tendon yang robek, cedera tulang rawan*
- *Merawat anggota tubuh bagian atas dan bawah yang mengalami radang sendi, termasuk operasi pergantian tulang sendi*
- *Perbaikan cacat kaki dan pergelangan mata kaki, termasuk bunion (pembengkokan ibu jari) dan flat feet (telapak kaki datar)*
- *Pemulihan akibat trauma ortopedi – patah tulang dan dislokasi*

Mt Alvernia Medical Centre
820 Thomson Road
#02-20 Mt Alvernia Medical Centre A
Singapore 574623
Tel: (65) 6251 2822
Fax: (65) 6725 8491

Mt Elizabeth Novena Medical Centre
38 Irrawaddy Road #06-59/60/61
Mt Elizabeth Novena Medical Centre
Singapore 329563
Tel: (65) 6884 6788
Fax: (65) 6725 8491

After Office Hours Emergency Contact: (65) 6535 8833
Website: www.sog.sg
Email: kklim@sog.sg



Perawatan untuk Osteoarthritis pada Lutut

Untuk merawat arthritis yang masih awal, bisa diberikan resep obat anti peradangan, bersamaan dengan program latihan fisik yang ditujukan untuk meningkatkan jangkauan gerak, kekuatan, dan menurunkan berat badan. Penggunaan glukosamin dan kondroitin mungkin berguna untuk beberapa pasien dalam mengendalikan rasa nyeri tapi tidak mempengaruhi perkembangan arthritis. Jika ini gagal, injeksi lutut dengan steroid atau visco-suplemen bisa diindikasikan untuk pasien-pasien tertentu. Bagi pasien dengan arthritis tingkat lanjut atau pasien yang gagal dengan perawatan lainnya, dibutuhkan penggantian lutut.



Foto yang menunjukkan lutut sebelum dan sesudah penggantian total

Penggantian Lutut

Penggantian lutut adalah prosedur bedah yang dilakukan untuk mengganti bagian lutut penyangga beban dari persendian lutut. Selama pelaksanaan prosedur ini, deformitas tulang diperbaiki dan jangkauan gerak ditingkatkan. Kalau dikombinasikan, tindakan ini menghilangkan rasa nyeri dan memperbaiki fungsi lutut.

Kemajuan dalam teknologi telah memungkinkan penggantian lutut dilakukan dengan teknik minimal invasif (insisi lebih kecil). Ini membuat pemulihan yang lebih cepat dan luka operasi lebih kecil. Pembedahan yang dibantu komputer memberikan manfaat bagi pasien dengan memungkinkan penggantian lutut dilakukan lebih akurat. Ini akan memperpanjang usia implan lutut. Akhirnya, peralatan yang digunakan untuk memandu pembedahan dalam melakukan pemotongan tulang yang dibutuhkan untuk penggantian tulang pasien tertentu kini bisa disesuaikan bagi setiap dan semua pasien.

Apa yang diharapkan dengan prosedur penggantian lutut total di Singapura

- Masuk rumah sakit pada hari pelaksanaan operasi
- Prosedur membutuhkan waktu sekitar 2 jam
- Pasien akan bisa berjalan sendiri dengan tongkat/penyangga sehari setelah operasi
- Keluar dari rumah sakit antara 4 hari hingga satu pekan setelah operasi
- Berjalan sendiri tanpa alat bantu antara 2 hingga 4 pekan setelah pembedahan
- Pemulihan penuh dalam 6 pekan



Dr Lim Kay Kiat
MBBS (Singapore) – Bachelor of Medicine, Bachelor of Surgery
MRCS (Edinburgh) – Member of the Royal College of Surgeons Edinburgh
MMed Orthopaedics (Singapore) – Master of Medicine in Orthopaedic Surgery
FRCSEd (Orthopaedics) – Fellow of the Royal College of Surgeons in Edinburgh (Orthopaedic Surgery)

Dr Lim Kay Kiat adalah ahli bedah ortopedis dengan subspecialisasi pada pembedahan kaki dan pergelangan kaki. Ia memiliki ketertarikan khusus terhadap cedera olahraga. Setelah menyelesaikan pendidikan sarjana dan pelatihan pasca sarjana di Pembedahan Ortopedik, Dr Lim, sebagai anggota University of Toronto, mengikuti pelatihan subspecialisasi di Rumah Sakit St Michael's di Toronto, Kanada. Dr Lim menangani beragam persoalan yang berkaitan dengan kaki dan pergelangan kaki. Ia merupakan sosok penting bagi para pasiennya, terutama para atlet-atlet terkenal yang berlaga di event olahraga internasional.
Synergy Orthopaedic Group www.sog.sg

Apa itu infeksi mata?

Infeksi mata adalah penyakit mata yang disebabkan oleh bakteri, virus atau materi mikrobiologi lainnya yang menyebabkan mata anda menjadi bengkak dan merah.

Jenis-jenis infeksi mata

Konjungtivitis (mata merah atau merah muda) adalah infeksi mata yang paling umum. Ini adalah suatu bentuk peradangan pada konjungtiva yang merupakan lapisan terluar dari bola mata yang meluas ke permukaan bagian dalam kelopak mata. Hal ini biasanya disebabkan reaksi alergi atau infeksi virus atau bakteri.



Aduh ...
mata saya sakit!

Terkena virus atau bakteri dapat menyebabkan mata merah, bengkak dan berair. Mengetahui apa yang harus diwaspadai dan menjaga mata anda akan membantu mencegah ketidaknyamanan.

Bintilan merupakan kondisi umum lainnya yang muncul ketika infeksi terjadi pada akar bulu mata anda. Biasanya terlihat seperti membengkak diisi oleh nanah atau jerawat. Jika infeksi kelopak mata anda lebih parah, kondisi ini dikenal sebagai selulitis preseptal, atau infeksi kelopak mata.

Keratitis adalah infeksi yang serius pada kornea. Dapat tumbuh dengan sangat cepat dan menyebabkan bisul, bekas luka, dan hilangnya penglihatan.

Penyebab

- Perawatan lensa kontak yang tidak sesuai biasanya menyebabkan kondisi ini
- Virus
- Bakteri
- Alergi
- Masuknya bahan kimia ke mata
- Benda asing di dalam mata
- Trauma pada mata

Gejala

Anda mungkin mengalami satu atau lebih gejala seperti di bawah ini:

- Gatal yang terus menerus
- Pengelupasan kelopak mata
- Ketidaknyamanan pada mata
- Penglihatan yang tidak jelas
- Mata berair
- Mata belekan
- Sakit mata
- Pembengkakkan mata atau kelopak mata dan jaringan di sekitarnya.

Mencegah infeksi mata

Infeksi mata biasanya terjadi karena adanya kontak dengan virus atau bakteri.

Untuk mencegah masuknya virus atau bakteri ke mata anda, ikuti pedoman di bawah ini:

- Cuci tangan anda sebelum dan sesudah menyentuh mata dan wajah
- Hindari berbagi perlengkapan make-up mata dan ganti perlengkapan make-up mata setiap enam bulan
- Jika anda sedang menderita infeksi mata, hindari penggunaan tata rias mata apapun atau penggunaan lensa kontak hingga infeksi hilang sepenuhnya
- Rawatlah lensa kontak dengan baik dan jangan pernah berbagi perlengkapan lensa kontak, tempat penyimpanannya, atau cairannya
- Jangan berbagi handuk, seprai, bantal, atau sapu tangan
- Pakailah pelindung mata ketika berada di bawah matahari, hembusan angin, cuaca panas atau dingin untuk mencegah iritasi mata
- Gunakan kacamata pelindung ketika bekerja dengan bahan-bahan kimia
- Hindari mata dari air yang terkontaminasi

Perawatan

Anda harus segera menemui dokter untuk menentukan penyebab infeksi mata anda dan mendapatkan saran mengenai perawatan terbaik. Pada sebagian kasus konjungtivitis, obat anti pembengkakkan tanpa steroid dan antihistamin mungkin akan diberikan kepada pasien. Beberapa pasien dengan konjungtivitis alergi persisten juga mungkin memerlukan tetes mata steroid topikal.

Kasus infeksi mata memerlukan perawatan dengan obat tetes mata antibiotik, terutama ketika kasus yang tidak melibatkan virus terjadi. Infeksi kornea atau bisul mungkin memerlukan perawatan di rumah sakit. **HTI**

Prosedur THD Meringankan Derita Wasir

Kira-kira separuh penduduk dunia berpotensi memiliki hemoroid (atau wasir/ambeien) dalam kehidupannya. Pembedahan konvensional untuk ambeien yang kronis seringkali menyakitkan. THD (Transanal Hemorrhoidal Dearterialisation) adalah suatu prosedur baru untuk wasir yang menjanjikan berkurangnya nyeri pasca operasi dan pemulihan yang lebih cepat.

Apa itu Wasir?

‘Bantalan anus’ adalah kompleks pembuluh darah yang terletak di bawah jaringan yang melapisi saluran anus. Bantalan ini adalah bagian normal anatomi manusia dan dianggap penting dalam membantu BAB dan mempertahankan kontinensia.

Mengedan yang kronis selama BAB menyebabkan kompleks pembuluh darah ini melebar, bengkak, dan meradang. Pembengkakan ini, bantalan anus yang mengalami pembesaran, disebut sebagai hemoroid (wasir/ambeien). Jaringan yang melapisi saluran anus di pembuluh darah ini menipis, mengakibatkan pendarahan selama buang air besar. Seiring pembesaran wasir, mungkin saja ambeienya menonjol keluar anus.

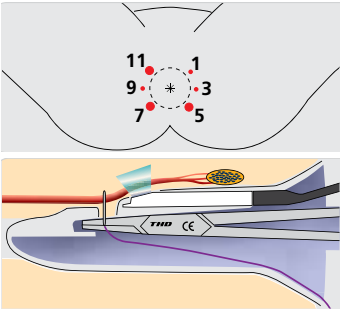
Apa saja gejala wasir?

- Pendarahan
- Gatal atau iritasi kulit di sekitar anus
- Benjolan atau bengkak di sekitar anus
- Nyeri/tidak nyaman

Apa saja penyebab wasir?

Munculnya pembengkakan pembuluh darah di anus (hemoroid atau wasir) dianggap sebagai akibat peningkatan tekanan di panggul dan rektum. Faktor-faktor yang mungkin meningkatkan tekanan tersebut antara lain,

- Mengedan selama buang air besar
- Duduk terlalu lama di toilet
- Konstipasi kronis
- Kehamilan



DEARTERIALISATION: identifikasi dan ligasi selektif dengan dipandu Doppler terhadap pangkal cabang arteri rektal superior



MUCOPEXY: reposisi bantalan anus ke lokasi anatomisnya dengan melipat prolaps mucohemorrhoidal

Apa saja opsi perawatan untuk wasir?

Perawatan yang dipilih tergantung pada tingkat keparahan wasir. Opsi perawatan yang tersedia di antaranya adalah :

- Pengobatan
- Ligasi karet gelang
Sejumlah karet gelang kecil diikatkan di sekitar pangkal tonjolan wasir untuk menghentikan sirkulasi darah ke jaringan wasir. Hemoroidnya akan mengering dan putus dengan sendirinya dalam beberapa hari. Prosedur ini pada khususnya efektif dalam mengendalikan/mengurangi pendarahan akibat wasir.
- Injeksi Skleroterapi
Larutan kimia yang diinjeksikan ke dalam jaringan wasir untuk menyusutkannya.
- Prosedur pembedahan
Jika pengobatan dan prosedur yang kurang invasif tidak berhasil menyembuhkan gejala wasir, mungkin dibutuhkan operasi. Prosedur operasi wasir meliputi :

HEMORRHOIDECTOMY (membuang hemoroid)

Stapler bedah yang dirancang khusus untuk menghambat aliran darah ke jaringan hemoroid. Biasanya stapling menyebabkan lebih sedikit nyeri pasca operasi dan memungkinkan pasien untuk kembali bekerja lebih awal dibandingkan hemoroidektomi konvensional.

STAPLED HEMORRHOIDOPEXY (hemorrhoid stapling)

Stapler bedah yang dirancang khusus untuk menghambat aliran darah ke jaringan hemoroid. Biasanya stapling menyebabkan lebih sedikit nyeri pasca operasi dan memungkinkan pasien untuk kembali bekerja lebih awal dibandingkan hemoroidektomi konvensional.

• THD atau Transanal Hemorrhoidal Dearterialisation adalah prosedur yang relatif baru dalam perawatan wasir yang menjanjikan berkurangnya nyeri pasca operasi dan downtime yang minimal setelah operasi

Apa itu THD?

Prosedur THD (Transanal Hemorrhoidal Dearterialisation) menawarkan pendekatan operasi minimal invasif untuk menangani hemoroid.

THD memanfaatkan probe Doppler untuk menentukan lokasi pangkal cabang arteri hemoroid (yakni arteri yang memasuki kompleks pembuluh darah wasir).

Begitu arterinya ditemukan dengan probe Doppler, dokter bedah menggunakan jahitan untuk mengikat dan memotong aliran darah arteri yang mengalir ke pleksus hemoroid pembuluh darah tersebut, menyebabkan wasirnya menyusut.

Jika terjadi prolaps yang signifikan (misalnya wasir menonjol keluar anus), dokter bedah bisa melakukan jahitan hemorrhoidopexy untuk memperbaiki prolaps dengan “mengangkat” jaringan hemoroid yang berlebih ke posisi anatomi aslinya.

Keseluruhan prosedur ini dilakukan tanpa eksisi atau membuang jaringan apapun sehingga meminimalkan nyeri pasca operasi atau ketidaknyamanan. Prosedur THD memakan waktu sekitar 20 sampai 30 menit dan biasanya dilaksanakan sebagai prosedur operasi satu hari.

Banyak penelitian yang telah mengonfirmasikan bahwa prosedur THD efektif dalam menangani wasir, terutama apabila gejala yang sering muncul adalah pendarahan. THD mungkin tidak ideal dalam kondisi prolaps yang parah. Mayoritas penelitian menunjukkan bahwa pasien THD hanya mengalami sedikit ketidaknyamanan pasca operasi dibandingkan teknik operasi wasir lainnya. HTI



Dr Eric Gan adalah konsultan spesialis bedah di Mount Elizabeth Medical Centre. Ia secara khusus tertarik pada pembedahan minimal invasif, sistem pencernaan atas (kerongkongan dan lambung) & bedah kanker. Setelah menyelesaikan program pasca sarjana di pembedahan, Dr Gan menjadi staf operasi kanker lambung di National Cancer Centre di Tsukiji, Tokyo. Selama setahun ia menjadi Staf Peneliti di bedah hepatobiliary di Memorial Sloan-Kettering Cancer Centre di Kota New York. Dr Gan adalah Direktur dari Bridge Bariatrics, sebuah klinik yang mengkhususkan pada bedah bariatrik (menurunkan berat badan) untuk perawatan obesitas yang parah. www.bridgebariatrics.com.sg

Pertolongan Modern untuk Sakit Punggung dan Leher

Pertanyaan-pertanyaan yang dijawab langsung oleh :

Dr Prem Pillay

MBBS (Singapura) FRCS (Edinburgh)

FRCS (Canada) FACS (AmerikaSerikat),

Director of Spine and Pain Services

Neuro Spine and Pain Center,

Singapura

Tanya : Mengapa saat ini begitu banyak orang menderita rasa sakit di punggung dan leher?

Dr Prem Pillay :

Tampaknya terjadi epidemi yang ‘tidak terdengar’ akan sakit tulang punggung dan ini terutama berhubungan dengan kehidupan modern dan postur tubuh yang buruk. Penggunaan komputer di tempat kerja dan rumah menjadi salah satu yang memberikan kontribusi akan hal ini. Bahkan anak-anak juga sudah mulai mengalami sakit punggung dan leher. Meluasnya penggunaan komputer laptop, Ipad, maupun konsol permainan juga dikaitkan dengan meningkatnya jumlah penderita sakit punggung dan leher.

Tanya : Apakah penyebab umum sakit punggung dan leher?

Dr Prem Pillay :

Penyebab umum pada gangguan ringan adalah ketegangan otot. Penyebab umum lainnya adalah degenerasi piringan pada tulang punggung. Piringan ini adalah material lembut mirip gel yang berada di antara ruas-ruas tulang punggung yang disebut dengan vertebrae. Postur tubuh yang buruk, duduk terlalu lama, dan benturan tertentu atau aktifitas olahraga fisik yang menggunakan beban dapat mempercepat kerusakan dan sobekan pada piringan tulang punggung. Pada kaum lansia, stenosis tulang punggung, degenerasi facet dan osteoporosis bisa menyebabkan sakit punggung. Tumor dan infeksi tulang punggung juga bisa menyebabkan sakit punggung dan leher.

Tanya : Bagaimana mendiagnosa sakit punggung dan leher?

Dr Prem Pillay :

Jika masalahnya ringan, pengobatan bisa dilakukan oleh dokter keluarga dengan obat, seperti relaksan otot dan salep penghilang rasa sakit. Fisioterapi

sederhana juga dapat membantu. Jika masalahnya terjadi berulang, berkepanjangan, atau menjadi semakin parah, tentu saja konsultasi dengan spesialis harus dilakukan. Seorang spesialis tulang belakang akan menjalankan pemeriksaan tulang belakang serta kemungkinan melakukan X-ray tulang belakang. Sering terjadi MRI pada tulang belakang mungkin dibutuhkan untuk memastikan diagnosa akan adanya piringan yang terlepas atau turun, sebagai contoh.

Tanya : Apa pilihan-pilihan pengobatannya?

Dr Prem Pillay :

Cara pengobatan ditentukan oleh apa masalahnya dan parah-tidaknya masalah yang terjadi pada tulang punggung. Masalah tergelincir yang ringan bisa diatasi dengan obat penahan rasa sakit dan fisioterapi diikuti perbaikan gaya hidup. Masalah-masalah yang lebih berat yang menyebabkan rasa sakit terus menerus sekalipun telah diobati dengan cara pengobatan diatas, mungkin memerlukan prosedur pengobatan tulang punggung. Prosedur tulang punggung modern termasuk dengan cara pengobatan melalui suntikan ke tulang belakang yang tidak memerlukan pembedahan terbuka. Pengobatan baru ini termasuk diantaranya discoplasty, annuloplasty, nucleoplasty, biacuplasty, neuroplasty dan lainnya yang dapat dilakukan dengan anastesi lokal, merupakan prosedur yang menggunakan jarum halus dan tidak memerlukan rawat inap. Namun tidak semua pasien dapat menjalaninya karena ada kriteria khusus yang harus diikuti agar hasilnya sukses.

Sebagai tambahan, prosedur tersebut mungkin meringankan rasa sakit dalam jangka menengah diukur dari hitungan bulan hingga beberapa tahun berikutnya jika hasilnya bagus, namun bukan merupakan penyembuhan jangka panjang. Beberapa metode suntikan terhadap tulang belakang pada pokoknya adalah untuk menghilangkan rasa sakit dan tidak menyembuhkan akar permasalahan seperti herniasi piringan yang menyebabkan tertekannya saraf.

Tanya : Kapan seseorang butuh pembedahan tulang?

Dr Prem Pillay :

Jika terjadi rasa sakit luar biasa dan terus menerus sepanjang lengan atau kaki yang dihubungkan dengan rasa lemah dan hasil MRI memperlihatkan herniasi piringan tulang belakang membesar yang menyebabkan

kompresi saraf yang parah; maka pembedahan adalah pilihan terbaik. Mereka yang memiliki masalah berulang meskipun telah menjalani terapi fisik yang cukup, mengonsumsi obat penahan rasa sakit, atau melakukan prosedur lainnya, juga merupakan calon pasien untuk dilakukan bedah tulang.

Bisa dipahami kalau sebagian besar pasien tidak menginginkan pembedahan. Namun pada kondisi-kondisi seperti ini, menunggu malah bisa menyebabkan persoalannya memburuk dan menghasilkan kerusakan saraf permanen. Saraf-saraf tulang belakang berfungsi untuk memberikan kemampuan ‘merasa’ dan mengendalikan gerakan pada badan dan anggota tubuh lainnya. Saraf-saraf ini tidak dapat diganti.

Tanya : Adakah pembedahan tulang belakang yang lebih aman dan modern?

Dr Prem Pillay :

Ya, tentu saja, dengan teknologi baru seperti pembedahan mikro dan endoskopi, sayatan yang dibutuhkan menjadi lebih kecil daripada sebelumnya. Hanya sedikit dibutuhkan untuk menyayat jaringan dan tulang yang sehat untuk mencapai piringan yang terherniasi atau tergelincir. Peralatan yang lebih halus dapat digunakan untuk membuang bagian piringan yang rusak yang menyebabkan tekanan pada saraf. Ada alternatif untuk melakukan fusi tulang belakang seperti dengan piringan tulang buatan dan implan tulang belakang dinamis yang memungkinkan pergerakan pada tulang belakang terjaga. Mengawasi saraf selama operasi tulang belakang juga sangat membantu untuk mengurangi risiko cedera saraf. Semua metode ini telah membuat bedah tulang belakang berhasil dalam mengembalikan pasien secara cepat ke dalam kehidupan normalnya. [HTI](#)



Dr Prem Pillay adalah konsultan senior ahli bedah saraf untuk otak, tulang belakang dan saraf di Rumah Sakit Mt. Elizabeth, Singapura. Sebelumnya, ia pernah tampil di berbagai saluran TV dan radio seperti BBC, Channel News Asia, Channel 5 dan 93.8 FM. Dengan pengalaman lebih dari dua dekade, ia spesialis dalam neo-surgery dan intervensi bedah mikro untuk otak, tulang belakang dan saraf. Ia juga melakukan keyhole spine procedurs, termasuk day procedurs, untuk masalah-masalah tulang belakang yang menyebabkan sakit punggung dan leher.

Singapore Brain Spine Nerves Centre
Dr Prem Pillay, Konsultan Senior Ahli Bedah Saraf
3 Mt. Elizabeth #15-03a
Mt. Elizabeth Medical Centre, Singapura 228510
Tél : +65 6835 4325
Fax : +65 68354326
Nomor kontak darurat: +65 65358833
Untuk informasi lebih lanjut : www.singaporespine.org
Untuk korespondensi: www.spinebraindoc@gmail.com

Sinus dan Alergi Hidung, Apa Bedanya?

Banyak orang sering mengatakan kalau mereka mengidap 'sinus', padahal yang dimaksudkan sebenarnya adalah mereka memiliki masalah dengan hidung mereka, biasanya hidung tersumbat dan hidung berair (meler).

Sinus atau lebih tepatnya, sinus paranasal adalah bagian berongga pada tulang wajah yang membuka ke dalam hidung.

Sinus dilapisi oleh kulit hidung, dan kulit ini mengeluarkan lendir yang mengalir keluar dari sinus melalui lubang sempit dan mengalir ke hidung. Biasanya, ada lapisan tipis lendir yang terus-menerus dikeluarkan dari hidung. Mekanisme ini membantu untuk menjaga agar hidung tetap bersih. Namun, dalam situasi tertentu seperti infeksi atau alergi, ada produksi lendir yang berlebihan yang menghasilkan hidung meler.

Dengan alergi, sistem kekebalan tubuh kita menjadi lebih sensitif. Sistem kekebalan tubuh kita bertanggung jawab untuk melindungi tubuh kita dari sel-sel, senyawa dan kuman berbahaya. Jika ada kuman yang memasuki tubuh kita, sistem kekebalan tubuh akan merespon untuk melawannya. Sistem ini dapat mengenali sel atau organisme berbahaya dan merespon secara spesifik terhadap suatu jenis sel atau organisme.

Namun, dengan alergi, sistem kekebalan tubuh juga bisa secara keliru mengidentifikasi sesuatu yang tidak berbahaya sebagai sesuatu yang berbahaya dan melakukan respon, padahal seharusnya tidak.

Respon yang tidak perlu tersebut disebut reaksi alergi. Reaksi ini dapat terjadi di banyak tempat di tubuh. Jika reaksi ini terjadi di hidung, gejala-gejala seperti disebutkan di atas muncul dan ini yang disebut sebagai alergi hidung atau Alergi Rinitis (Allergic Rhinitis).

Apa saja penyebab alergi? Penyebab alergi disebut alergen. Sebagian besar alergen penyebab alergi rinitis adalah alergen-alergen yang terhirup. Namun beberapa orang mungkin mengalami gejala alergi pada hidung mereka karena menelan alergen dalam makanan. Beberapa alergen yang terhirup secara umum adalah debu rumah, kecoa, serbuk sari, bulu binatang dan jamur.

Beberapa alergen memiliki reaktivitas silang. Ini berarti bahwa mantel/lapisan/kulit protein luar pada partikel alergen mungkin mirip dengan alergen lain.

Apa saja gejala alergi hidung? Ada banyak gejala yang berhubungan dengan alergi hidung dan tidak semua pasien memiliki semua gejala. Bahkan, beberapa pasien dengan alergi hidung bisa saja terbiasa dengan gejala yang dialami, dan menerimanya sebagai bagian normal dari kehidupan mereka. Sebagian dari gejala-gejala dibawah ini tidak eksklusif untuk alergi hidung; hal ini dapat tumpang tindih dengan kondisi hidung lain seperti sinus infeksi (sinusitis).

- Hidung tersumbat
- Hidung berair (meler)

- Aliran lendir pasca hidung (yang dapat menyebabkan iritasi tenggorokan)
- Bersin atau hidung gatal
- Mata gatal
- Kehilangan penciuman
- Pernapasan mulut

Gejala dapat bervariasi dari ringan, jarang, sampai parah dan terjadi sehari-hari. Parah tidaknya gejala dapat bervariasi tergantung paparan alergen dan iritasi. Sebagai contoh, jika seseorang alergi terhadap serbuk sari tertentu, gejalanya akan lebih buruk saat terpapar dan jika sedang datang musimnya, maka gejala terjadi hanya pada saat tertentu dari satu tahun. Di negara-negara tropis, alergi kebanyakan abadi atau sepanjang tahun.

Jika ada gejala lain seperti pendarahan berulang, terutama gejala satu sisi, lendir berwarna, hidung tersumbat tanpa gejala hidung lainnya, atau tidak merespon terhadap pengobatan, mungkin ada kondisi lainnya saat itu. Seorang spesialis Telinga Hidung Tenggorokan (THT) dapat membantu anda.

Apa konsekuensi tidak diobatinya alergi hidung?

Alergi hidung yang tidak diobati dapat menurunkan kualitas hidup dalam beberapa cara. Gejala parah pada siang hari dapat mempengaruhi kinerja. Hal ini juga dapat mempengaruhi pola tidur yang pada gilirannya akan menimbulkan gejala pada siang hari.

Alergi hidung yang tidak diobati juga terkait dengan risiko tinggi asma yang tidak terkontrol, infeksi sinus, dan masalah pada telinga bagian tengah.

Pada anak-anak, alergi hidung yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko pembesaran adenoid dan amandel. Hal ini dapat menyebabkan gangguan pernapasan dan kondisi yang disebut Obstructive Sleep Apnoea (OSA) yang dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan mental anak tersebut. Anak-anak dengan OSA mungkin menjadi hiperaktif di siang hari dan memiliki konsentrasi yang buruk. Hal ini juga mempengaruhi kemampuan belajar dan kinerja mereka di sekolah. Dalam jangka panjang pada kasus-kasus yang berat, hal tersebut dapat menyebabkan masalah kardiovaskular.

Gangguan hidung kronis yang berasal dari alergi hidung bisa mengakibatkan pernapasan mulut. Selama masa kanak-kanak, pernapasan mulut kronis akan mengganggu pertumbuhan wajah secara normal. Kondisi tersebut menghasilkan rahang yang lebih kecil di masa dewasa dan dapat mempengaruhi penampilan wajah. Rahang yang lebih kecil juga menyebabkan saluran udara bagian atas kecil dan ini meningkatkan risiko Obstructive Sleep Apnoea (tidur terganggu Apnea).

Apa yang akan dokter lakukan untuk memeriksa alergi hidung? Diagnosis alergi hidung dibuat pada basis klinis. Seorang ahli THT dapat menggunakan alat fleksibel yang disebut nasopharyngoscope untuk melihat ke dalam hidung. Hal ini dilakukan dengan disertai anestesi lokal di klinik. Cara ini tidak menyakitkan, bahkan bisa ditoleransi oleh anak-anak yang kooperatif. Melakukan tes alergi baik dengan cara menusuk kulit atau tes darah, akan dapat membantu mengidentifikasi allergen apa yang bertanggung jawab menyebabkan alergi. Hasilnya mungkin berbeda untuk setiap orang tergantung pada allergen apa mereka menjadi sensitif. Dalam beberapa kasus, Computed Tomography (CT) scan dari sinus mungkin diperlukan untuk menyampingkan kondisi hidung lainnya.

Bagaimana alergi hidung diobati? Ada beberapa pilihan pengobatan untuk alergi hidung. Pendidikan bagi pasien adalah penting karena kondisi ini kronis dan keterlibatan pasien sangat krusial untuk kontrol yang baik. Mengendalikan lingkungan atas alergen dapat membantu mengurangi gejala. Ada beberapa jenis obat yang bisa digunakan untuk mendapatkan rasa lega. Pengobatannya bisa dalam bentuk obat-obatan oral (pil atau sirup) atau semprotan hidung. Semprotan steroid hidung aman dan efektif dalam mengendalikan reaksi alergi dan biasanya menjadi obat lini pertama yang digunakan dalam kasus kronis dengan gejala berulang. Paling sering digunakan adalah obat oral anti-histamines dan dekongestan yang membantu mengeringkan hidung dan melancarkan hidung. Sementara itu, operasi dipersiapkan untuk mengobati gangguan hidung yang tidak responsif terhadap pengobatan dengan cara obat-obatan.

Apa obat untuk alergi? Alergi cenderung membaik seiring dengan bertambahnya usia, tetapi itu membutuhkan waktu tahunan. Imunoterapi adalah salah satu pilihan untuk pengobatan.

Cara ini dengan memasukkan alergen ke dalam tubuh pada dosis terkontrol dimulai dengan dosis yang sangat rendah dan ditingkatkan secara perlahan-lahan sehingga tubuh membangun toleransi terhadap alergen. Pengobatan ini mungkin memakan waktu tiga sampai lima tahun. Imunoterapi dapat diberikan berupa suntikan mingguan atau instilasi sublingual (pemberian dengan dosis rendah secara oral, ditempatkan pada sisi bawah lidah) harian.

Apa tujuan pengobatan? Tujuan pengobatan adalah untuk mencegah komplikasi dari alergi rhinitis dan untuk meningkatkan kualitas hidup serta kebebasan beraktifitas di siang hari untuk pasien. **HTI**



Dr. Mark Hon Wah Ignatius adalah seorang konsultan dokter bedah THT, dan direktur layanan tidur di Ascent Ear Nose Throat Specialist Group. Minat utamanya meliputi pengobatan dengkur, gangguan tidur apnea, gangguan tidur, sumbatan hidung, benjolan tiroid, dan kanker daerah kepala dan leher. **www.ascentent.com**

Menghilangkan *Gatal* Yang Disebabkan Infeksi Jamur

Data statistik menyebutkan bahwa hampir semua wanita memiliki masalah infeksi jamur, setidaknya sekali seumur hidup. Beberapa lebih rentan dibanding dengan yang lain dan bahkan mendapatkan infeksi berulang kali.

Walaupun infeksi jamur dapat terjadi di hampir semua bagian tubuh, masalah ini paling sering ditemukan pada daerah yang lembab seperti vagina. Infeksi jamur dapat terjadi pada semua orang, bahkan terhadap individu paling sehat sekalipun

Apakah sebenarnya infeksi jamur itu?

“Infeksi jamur adalah infeksi yang disebabkan oleh organisme, *Candida albicans* yang merupakan penyebab dalam 70% kasus premenopause pada perempuan,

ujar Dr Tan Wei Ching, Konsultan Senior, Departemen Obstetri & Ginekologi, Singapore General Hospital. Sebagai sebuah jenis jamur yang hidup di mulut, tenggorokan, usus dan saluran genitourinari dari kebanyakan manusia dan biasanya dianggap sebagai bagian normal dari flora usus, *Candida albicans* adalah penyebab dari 80 sampai 90% dari kasus infeksi jamur vagina.

Gejala

Menurut Dr Tan, infeksi jamur vagina menyebabkan nyeri pada vulva, vulva gatal atau disuria eksternal (terasa sakit pada saat kencing). Beberapa wanita juga akan mengalami keputihan tidak berbau, tebal seperti 'keju cottage'. Gejala ini lebih cenderung terjadi pada seminggu sebelum menstruasi.

Faktor Risiko

Sekalipun bisa dikatakan bahwa pada sebagian besar wanita, tidak ada masalah kesehatan mendasar yang dapat mengakibatkan infeksi jamur, risiko tumbuhnya infeksi jamur pada vagina dapat meningkat oleh sejumlah faktor medis dan gaya hidup. “Faktor predisposisi mencakup lama penggunaan kontrasepsi oral, pil antibiotik dan obat penekan kekebalan seperti steroid, serta adanya kondisi seperti diabetes dan kehamilan, karena kekebalan tubuh pada saat-saat ini berubah. Ada juga yang percaya bahwa jins ketat dan pakaian dalam berbahan nilon berkontribusi sebagai faktor risiko,” tutur Dr Tan. Karena infeksi jamur dapat ditularkan antar pasangan, Dr Tan menekankan untuk menghindari hubungan seksual sampai infeksi diobati

“10 sampai 20% wanita usia reproduksi memiliki jamur *Candida* tanpa gejala dan tidak memerlukan perawatan. Namun, wanita harus menjalani perawatan medis jika muncul salah satu dari gejala yang disebutkan sebelumnya, terutama jika tidak ada respon terhadap obat tanpa resep.”

Diagnosa dan Pengobatan

Tidak semua gatal dapat dikaitkan dengan infeksi jamur. Gejala infeksi jamur mungkin mirip dengan penyakit lainnya, jadi penting untuk berkonsultasi dengan dokter untuk memastikannya. Infeksi jamur vagina didiagnosa dengan melakukan tes pada debit yang diambil dengan swab pada vagina. Jika infeksi jamur telah dipastikan, pengobatan medis meliputi topikal dan atau terapi antijamur oral dengan tingkat keberhasilan 80 sampai 95%, atau antijamur pessaries (sisipan vagina).

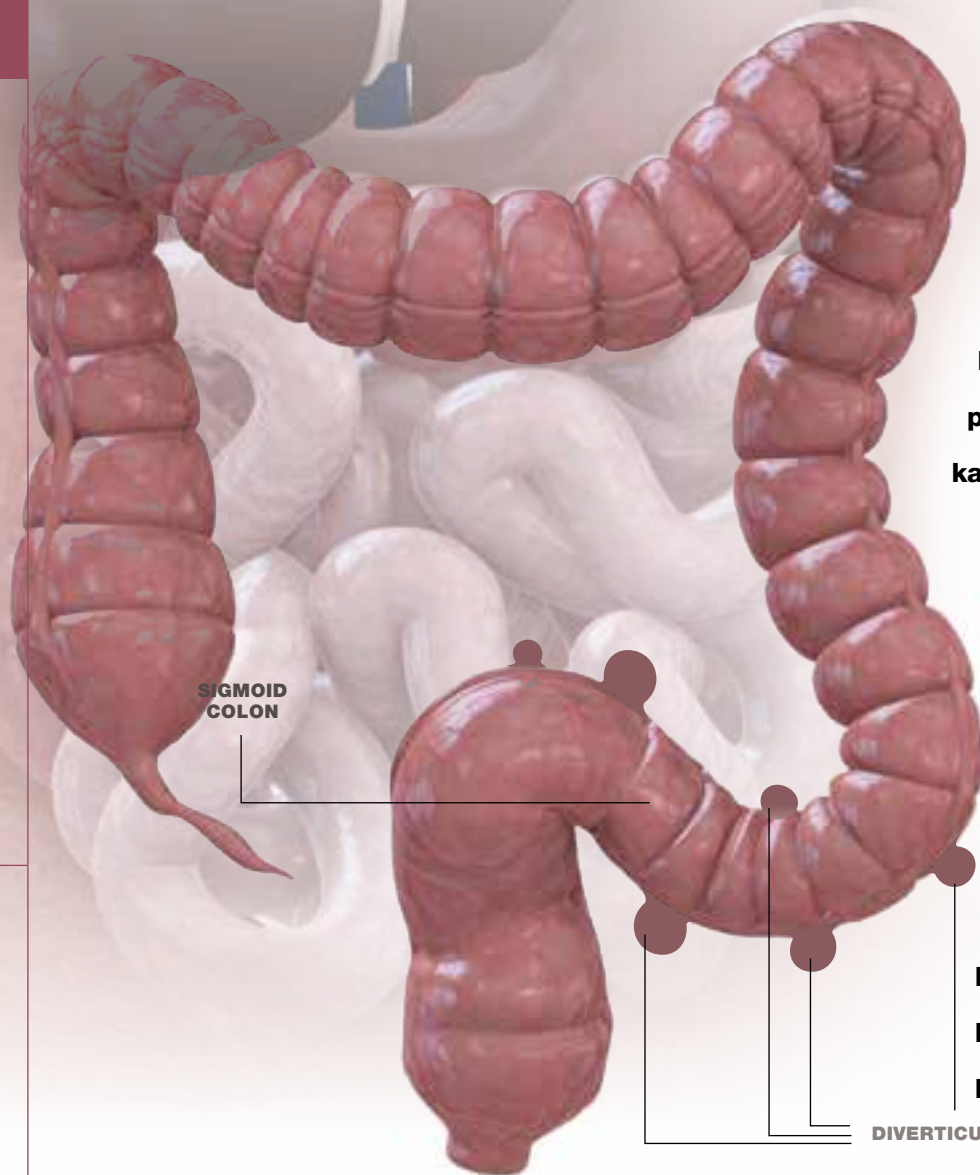
Kambuh

Infeksi jamur vagina biasanya terjadi dalam episode seporadis, tetapi dapat sering kambuh dan dapat menimbulkan gejala persisten kronis. “Kekambuhan didefinisikan hingga empat atau lebih episode infeksi simtomatik per tahun dan terjadi pada kurang dari 5% wanita sehat usia reproduksi. Faktor risiko seperti diabetes dan penyakit kronis lainnya serta penggunaan steroid jangka panjang harus dikecualikan. Pengobatan termasuk terapi intensif awal diikuti oleh terapi pemeliharaan mingguan atau bulanan selama enam bulan,” tutur Dr Tan menjelaskan.

Pencegahan

Meskipun infeksi jamur jarang berbahaya, langkah sederhana bisa diambil untuk mencegah infeksi terjadi sejak awal. Dr Tan menyarankan wanita untuk mengeringkan daerah kelamin setelah mandi, memakai pakaian dalam katun dan hindari pakaian ketat berbahan sintetis serta hindari penggunaan produk lokal yang membuat pedih seperti bedak atau pewangi. “Dalam hal makanan, beberapa percaya bahwa asupan rutin yoghurt atau probiotik dapat membantu mencegah infeksi jamur, meskipun langkah ini mungkin kurang berguna setelah infeksi telah terjadi.” HTI

disusun oleh Puvenes Balakrishnan, dengan berkonsultasi kepada Dr Tan Wei Ching, Konsultan Senior, Departemen Obstetrik & Ginekologi, Singapore General Hospital



Penyakit Divertikular Pada Usus adalah penyakit yang mempengaruhi usus besar. Penyakit ini melibatkan terbentuknya kantong luar atau tonjolan pada usus besar. Kantong-kantong ini dikenal dengan nama divertikulum, dan paling sering ditemukan pada usus sigmoid. Pada sebagian besar pasien yang memiliki divertikulum, penyakit divertikular adalah kondisi jinak yang tidak menyebabkan masalah besar. Namun, untuk sebagian kecil pasien, dapat terjadi komplikasi.

Penyakit Divertikular pada Usus

Komplikasi pertama dapat muncul dalam bentuk diverticulitis ketika divertikulum (tonjolan) menjadi radang. Pasien dengan diverticulitis akan merasakan sakit pada perut bagian bawah (abdominal). Seringkali, diverticulitis menyebabkan keterbatasan fisik, namun tetap dapat disembuhkan

dengan antibiotik yang disertai dengan mengistirahatkan usus. Banyak pasien setelah pengobatan tidak mengalami peradangan yang berlanjut. Sayangnya, sebagian kecil pasien mengalami peradangan berulang yang bisa memburuk menjadi infeksi. Pasien-pasien seperti ini akan merasakan nyeri pada perut



YOGURT DRINK TO GO

Can
your

Yogurt
Go with
you?

Heavenly Blush adalah sebuah brand yogurt dari PT. Heavenly Nutrition Indonesia yang merupakan pionir dalam pengembangan yogurt natural dan difortifikasi dengan nutrisi alami untuk pemenuhan kebutuhan dan tujuan kesehatan dan kecantikan. Sesuai dengan tag line "Feel Different & Stay Young", semua produk yang dikembangkan di Heavenly Blush adalah produk yogurt berkualitas tinggi untuk menjaga tubuh agar tetap muda mulai sejak awal.

Untuk memudahkan konsumen kami menjalani pola hidup sehat terutama saat sedang di luar rumah, sampai saat ini Heavenly Blush memiliki 5 buah outlet yang tersebar di wilayah Jakarta, yaitu di Pondok Indah Mall 2, Central Park, Mal Kelapa Gading 3, Plaza Indonesia, dan Pluit Village.

Produk-produk yang disajikan di outlet Heavenly Blush antara lain frozen yogurt, smoothies yogurt, yogurt light meals, dan salad dengan dressing yogurt sebagai pengganti mayonaise.

heavenly blush
fruit • veggie • yogurt

Sekarang,
bisa minum yogurt
dimana saja, kapan saja...

Pondok Inda Mall 2
3rd Floor, #335 at the Restaurant Row
Phone & Delivery Order:
(+62 21) 7592 0762, 7592 0957

Pluit Village
Ground Floor, Unit #99
at the Festival Walk,
next to Teo Chew Palace
Phone & Delivery Order:
(+62 21) 668 3651

Plaza Indonesia
2nd Floor #071, next to Zara
(+62 21) 2992 3556

Mal Kelapa Gading 3
2nd Floor, #TK-201, across Sogo
Phone & Delivery Order:
(+62 21) 4585 5057

Central Park
Lower Ground Floor, Unit #156-157
Near MayStar and Carrefour
Phone & Delivery Order:
(+62 21) 5698 5047/48

PT Heavenly Nutrition Indonesia menciptakan inovasi baru, produk minuman yogurt yang dapat dinikmati dimana dan kapan saja, dalam kondisi apa saja. **Heavenly Blush Yogurt Drink To Go.**

Hadir dalam kemasan tetrapack 200 ml yang diproduksi secara aseptis menjadikan Heavenly Blush Yogurt Drink To Go minuman menyehatkan yang tahan lama walaupun dibuat tanpa menggunakan bahan pengawet. Dapatkan manfaat susu dalam kesegaran dan kenikmatan yogurt rasa strawberry yang rendah lemak dan tinggi kalsium, dan juga ditambahkan dengan serat prebiotik yang sangat baik untuk kesehatan.

Produk yang dibuat dengan rendah gula ini sangat praktis untuk dibawa kemana-mana, jadi Anda dapat menjaga kesehatan pencernaan, mendapatkan kulit yang mulus dan tulang yang kuat dimanapun Anda berada. Nikmati kesegaran strawberry dalam Heavenly Blush Yogurt Drink To Go setiap hari dan jadikan hidup Anda lebih sehat.

dan demam. Selain itu, di sekitar daerah usus yang terinfeksi, bisa terbentuk nanah dan terjadi perforasi (pelubangan). Pasien demikian harus mencari pertolongan medis sesegera mungkin karena ini adalah kondisi darurat.

Komplikasi kedua adalah pendarahan pada divertikulum ketika pembuluh darah pada divertikulum pecah. Pasien dengan divertikulum yang berdarah dapat mengeluarkan darah basi dan gumpalan darah.

Pada beberapa kasus dimana terjadi pendarahan hebat, pasien bisa mengeluarkan darah segar. Kondisi ini dapat mengancam nyawa sehingga memerlukan perhatian medis secepatnya.

Sekalipun penyebab pasti dari penyakit divertikular tidak diketahui, konstipasi kronis dan makanan rendah serat dapat menjadi faktor yang berkontribusi pada perkembangan penyakit ini. Risiko penyakit divertikular juga meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

Apa gejala penyakit divertikular?

Pasien dengan diverticulosis bisa saja tidak memiliki gejala. Beberapa pasien mengeluhkan kembung dan darah pada feses. Diverticulitis muncul dalam gejala sebagai berikut :

- Sakit pada abdomen bagian bawah
- Demam
- Darah pada feses

Bagaimana penyakit divertikular dapat disembuhkan?

Tidak ada penyembuhan yang tepat untuk diverticulosis. Hanya pada saat terjadi komplikasi pada diverticulitis maka dibutuhkan pengobatan. Kasus ringan diverticulitis bisa disembuhkan dengan antibiotik oral. Namun, pada kasus yang lebih parah, rawat inap mungkin dibutuhkan agar pasien dapat menerima antibiotik intravena dan pengobatan anti spasmodik.

Pada setiap serangan diverticulitis, pasien akan menghadapi kemungkinan berulangnya infeksi yang semakin tinggi. Ketika terjadi diverticulitis yang berulang, dokter mungkin akan

menyarankan pembedahan untuk membuang bagian usus yang memiliki divertikulum.

Pada kasus divertikulum berdarah, pasien mungkin saja membutuhkan transfusi darah. Mengistirahatkan usus juga disarankan. Demikian halnya, jika terjadi pendarahan hebat atau jika terjadi pendarahan berulang, dibutuhkan pembedahan untuk membuang bagian usus yang terinfeksi.

Apa pilihan operasi yang tersedia untuk diverticulitis?

Laparotomy

Lebih dikenal sebagai operasi terbuka, laparotomy membutuhkan sayatan lebih dari 15 cm sepanjang abdomen. Kerugian dari teknik ini adalah masa penyembuhan yang lebih lambat, waktu inap rumah sakit yang lebih lama, dan bekas luka yang lebih panjang.

Pembedahan Laparoscopic

Pembedahan lubang kunci adalah teknik pembedahan modern dimana pembedahan pada abdomen dilakukan dengan dua-tiga peralatan yang dimasukkan melalui lubang kecil pada perut dengan bantuan kamera fiber-optik kecil yang dimasukkan pada lubang pusar. Jenis pembedahan ini cukup populer diantara pasien karena pasien mengalami sedikit rasa sakit dan masa penyembuhan yang lebih cepat dibandingkan dengan pembedahan terbuka tradisional, dan kedua prosedur tersebut bisa diperbandingkan dalam upaya meningkatkan angka bertahan hidup dari pasien.

Bagaimana saya dapat mencegah penyakit divertikular?

Karena penyebab pasti penyakit divertikular belum diketahui, maka tidak ada metode pencegahan yang pasti.

Namun, asupan seimbang dengan cukup serat dapat mencegah terbentuknya divertikulum. **HT**

Dr Ng Kheng Hong
Konsultan Ahli Bedah Usus & Bedah Umum
MBBS (Singapore), MMed (Pembedahan), FRCS (Edinburgh), FAMS (Bedah Umum)



Dr. Ng Kheng Hong adalah ahli bedah usus dan umum yang memiliki ketertarikan besar pada pembedahan yang dibantu oleh robot dan memilih penggunaan bedah robotik dalam berbagai disiplin bedah. Ia juga secara aktif mengeksplorasi penggunaan Laparoskopi Sayatan Tunggal pada berbagai prosedur pembedahan seperti appendektomi, koleksistektomi, perbaikan hernia, dan kanker usus. Ia adalah salah satu perintis penggunaan teknik ini pada bedah usus. Hingga saat ini, Dr Ng telah menerbitkan lebih dari 30 tulisan sains pada jurnal medis yang dibaca oleh rekan-rekan seprofesi. www.khngsurgery.com.sg



Gangguan KOLOTREKTAL?

Serahkan pada ahlinya...



Dr Ng Kheng Hong
Consultant Colorectal and General Surgeon

MBBS (Singapore),
MMed (Surgery),
FRCS (Edinburgh),
FAMS (General Surgery)

Dr. Ng adalah mantan konsultan bedah dari Department of Colotrectal Surgery, Singapore General Hospital yang merupakan pakar penggunaan sistem robotik dalam berbagai jenis bedah. Dr. Ng juga memiliki keahlian dalam bidang bedah laparoskopi untuk berbagai jenis operasi seperti usus buntu, operasi saluran empedu, operasi hernia dan seorang pionir operasi kanker kolotrektal dengan teknik tersebut. Hingga saat ini, Dr. Ng telah melakukan bedah laparoskopi canggih sebanyak lebih dari 30 kasus.

Untuk konsultasi silahkan kunjungi kami di...

6 Napier Road, Suite #10-03
Gleneagles Medical Centre, S 258499
Tel: 65-6475 5512
enquiries@khngsurgery.com.sg

Layanan Yang Tersedia...

- *Screening dan pencegahan kanker kolotrektal*
- *Pengobatan terbaru untuk wasir*
- *Keyhole surgery untuk kanker kolotrektal*
- *Single port surgery untuk usus buntu, kantung empedu dan hernia*
- *Teknik bedah robotik terbaru*

Nomor Kontak:
65-6475 5512



Menghilangkan 5 Kilo terakhir...

Menghilangkan lima kilogram terakhir menjadi suatu tantangan bagi banyak pria dan wanita yang ingin langsing dan mencapai berat badan ideal. Ketika orang menghadapi masalah ini, semua kemajuan, kerja keras dan perasaan positif tampaknya dilupakan, atau diganti dengan rasa frustrasi dan pikiran yang mengalahkan diri sendiri seperti “kibarkan bendera putih” atau “lempar handuk”.

Melawan beberapa kilogram lemak terakhir yang sulit dihilangkan memang membuat sangat frustrasi, namun ada beberapa langkah mudah yang dapat dilakukan seseorang untuk melalui persoalan ini dan menyelesaikannya. Namun, langkah ini sungguh membutuhkan sedikit pemikiran, evaluasi ulang yang serius, sebuah cubitan kesabaran, dan taburan kemauan.

Tujuan ...

Langkah pertama dalam memerangi 5 kg lemak terakhir adalah dengan mengevaluasi kembali tujuan seseorang. Seringkali, orang menetapkan tujuan yang tidak realistis atau tidak sehat. Menurunkan berat badan bisa dibilang merupakan tujuan kesehatan dan kebugaran yang paling populer tapi biasanya dilakukan dalam kerangka waktu yang tidak realistis atau cara penurunan berat badan yang tidak sehat.

Secara universal direkomendasikan untuk kehilangan berat setengah hingga satu kilogram per minggu agar

tubuh dapat menyesuaikan diri dengan penurunan berat badan dan belajar metode yang tepat untuk menjaga penurunan berat badan. Terlalu sering orang membiarkan ketidaksabaran dan putus asa mereka mengalahkan apa yang sehat dan masuk akal ketika mencoba untuk menurunkan berat badan.

Selain itu, pelaku diet harus lebih fokus pada menghilangkan lemak tubuh daripada apa yang tertera pada timbangan. Tubuh yang ramping lebih sehat daripada tubuh yang ringan. Risiko kesehatan lebih berhubungan dengan mereka yang memiliki persentase lemak tubuh di atas rata-rata daripada mereka yang mungkin sedikit kelebihan berat badan.

Diet ...

Menghilangkan lemak adalah 80% diet dan 20% olahraga. Jadi, langkah selanjutnya dalam memerangi 5 kg terakhir itu adalah memeriksa kembali diet anda secara teliti. Ada beberapa bagian dalam diet yang dapat

dimodifikasi, atau dibersihkan untuk menghancurkan benteng lima kilogram terakhir. Lemak tubuh bisa dibilang sebagai bagian paling sulit dari tubuh dan pelaku diet perlu menarik rem untuk mencapai berat badan yang ideal.

Untuk menurunkan sekitar setengah kilogram, seorang pelaku diet perlu memotong 3.500 kalori per minggu melalui kombinasi diet dan olahraga. Dimulai dengan memeriksa dua kali jumlah kalori yang dikonsumsi dalam sehari. Hal ini membutuhkan penggunaan jurnal makanan untuk mencatat segala sesuatu yang dikonsumsi termasuk kalori, lemak, protein, karbohidrat, natrium, kolesterol, serat dan banyak lagi.

Ketika menjalankan diet, menulis sebuah jurnal makanan adalah suatu keharusan. Jurnal makanan digunakan untuk melacak semua makanan yang dikonsumsi sehingga pelaku diet dapat menganalisis data dan membuat perubahan yang diperlukan. Lima kg terakhir semuanya adalah tentang menganalisa data dan membuat perubahan.

Setelah memeriksa asupan kalori harian sebagai cara untuk mengurangi kalori, coba lihat area diet dibawah ini untuk mengetahui kemungkinan perubahan :

NATRIUM SODIUM Terlalu banyak sodium dapat menyebabkan tambahan berat air dan kembung. Asupan natrium harus dibawah 500 mg per hari.

SERAT Konsumsi sedikitnya 25 gram serat per hari. Serat membantu membersihkan sistem dan dapat memberikan perasaan kenyang, yang bisa membantu mengatasi keinginan makan lewat tengah malam.

LEMAK Periksa jumlah lemak yang sedang dikonsumsi dalam makanan. Pilih makanan bebas lemak dan hilangkan “tambahan” seperti saus salad dan kuning telur. Mencukur 10 gram lemak dapat memotong hampir 100 kalori dari diet.

AIR Air memiliki banyak manfaat vital untuk tubuh, terutama saat diet. Air membantu mempercepat metabolisme tubuh, memberikan perasaan kenyang, dan membantu mencerna serat

MAKANAN UTAH Tetaplah mengonsumsi makanan utuh seperti buah-buahan, sayuran, ikan, unggas, dan telur. Hindari makanan olahan karena biasanya memiliki banyak elemen yang tidak diinginkan seperti gula dalam jumlah tinggi, natrium, dan lemak yang tidak sehat.

KONTROL PORSI Hindari makan besar sepanjang hari. Jika lebih besar dari kepalan tangan, maka itu mungkin porsi yang terlalu banyak untuk satu orang.

FREKUENSI Makan 5-6 porsi kecil setiap hari. Hal ini membantu meningkatkan metabolisme dan mengurangi serangan kelaparan atau ‘ngidam’ di malam hari.

KARBOHIDRAT LARUT MALAM Pastikan untuk menghilangkan konsumsi karbohidrat di sore hari atau menjelang malam. Tubuh memiliki kebiasaan menyimpan karbohidrat dan mengubahnya menjadi lemak tubuh, terutama di malam hari saat seseorang kurang aktif.

Olahraga...

Jika tujuan sehat dan diet sudah sejelas mungkin, maka seseorang harus mengevaluasi kembali program olahraganya untuk perubahan yang mungkin dilakukan. Seperti pada diet, seseorang harus menyimpan catatan latihan untuk memantau kemajuan dan membuat perubahan yang diperlukan. Seiring waktu, tubuh akan terbiasa dengan tekanan fisik yang dilakukan dengan berolahraga. Inilah sebabnya mengapa setiap individu perlu untuk secara bertahap meningkatkan beban olahraga sehingga tubuh dapat terus membuat kemajuan positif.

Ada beberapa cara mudah meningkatkan beban olahraga untuk terus membuat kemajuan dan menghilangkan 5 kg terakhir.

DURASI Tingkatkan durasi latihan. Hal ini membantu membakar beberapa kalori tambahan.

WAKTU ISTIRAHAT Kurangi waktu istirahat diantara set atau latihan. Ini akan menjaga tubuh tetap bergerak dan membakar kalori.

SESUATU YANG BARU Selain berlari atau bersepeda, cobalah kelas aerobik seperti Zumba. Ini bisa menjadi kunci untuk mengejutkan tubuh dan juga membuat olahraga lebih menarik.

SELEKSI OLAHRAGA Saat berolahraga untuk menghilangkan lemak, pilihlah olahraga yang menggerakkan beberapa kelompok otot atau bagian tubuh pada saat yang sama, sehingga membantu membakar kalori lebih banyak.

INTENSITAS Tingkatkan intensitas. Daripada berjalan-jalan santai di sekitar blok, gantilah dengan jogging atau naik sepeda. Meningkatkan intensitas bisa meningkatkan pembakaran kalori.

Sebelum berpartisipasi dalam diet apapun atau menjalankan program, konsultasikan dengan dokter untuk memastikan bahwa hal tersebut aman dan sehat untuk anda. 

Oleh Rick Rockwell



Pilihan Beras Terbaik!

Di dunia sereal, nasi dan gandum menjadi prioritas yang sama sebagai sumber makanan utama bagi umat manusia. Nasi adalah makanan pokok yang dikonsumsi oleh separuh populasi dunia, meskipun lebih sering diasosiasikan dengan menu makanan Asia. Manfaat kesehatan nasi diantaranya adalah memberikan energi secara cepat dan instan, memperbaiki pencernaan, menstabilkan tingkat gula darah, dan sebagai sumber penting vitamin B. Para ilmuwan meyakini ada 140.000 varietas padi yang dibudidayakan. Akan kita lihat beberapa varietas yang dikemas secara integral dengan zat-zat gizi dan dapat dengan mudah menjadi bahan untuk waktu makan anda berikutnya.



Ketahui Beras Anda ...

Beras Putih

Beras putih adalah nama beras yang digiling dan sekam serta kulit sekamnya dibuang. Ini akan mengubah cita rasa, tekstur, dan tampilan beras serta membantu mencegah pembusukan dan memperpanjang usia penyimpanan. Setelah penggilingan, berasnya dihaluskan, menghasilkan tampilan yang cerah, putih, dan mengkilap. Proses penggilingan dan penghalusan tersebut membuang zat-zat gizi penting.

Beras Coklat

Ketika anda merasa loyo, carilah beras coklat sebagai sumber energi. Beras merah mengandung lebih dari 80% nilai harian mangan, yang memberikan energi dari karbohidrat maupun protein. Mangan juga membantu sintesis asam lemak, yang membuat sistem syaraf anda tetap bekerja dengan baik. Serat di beras coklat menghasilkan salah satu manfaat kesehatan terbaik; pembakaran lemak! Serat ini juga membantu memuaskan selera sehingga mengurangi peluang makan yang berlebihan.

Beras Merah

Terdiri atas berbagai jenis antosianin yang memberikan warna merah marun pada kulit arinya. Beras merah, dikenal juga sebagai ragi beras merah, adalah obat non resep yang terkenal bisa menurunkan tingkat kolesterol darah yang "jahat". Pada pengobatan tradisional China, beras merah mempunyai sejarah sebagai pengobatan alami untuk berbagai masalah kesehatan, mulai dari meningkatkan peredaran darah, sistem pencernaan yang lebih baik, hingga membersihkan penyumbatan darah. Sejarah beras merah tercatat di tempat asalnya di China, pada masa Dinasti Tang tahun 800 Masehi.

Beras Hitam

Dengan lapisan kulit ari yang berwarna hitam karena kombinasi antosianin yang unik, ini membuat beras hitam berubah menjadi ungu tua ketika dimasak. Beras hitam, seperti beras coklat, masih memiliki lapisan kulit ari yang dibuang pada beras putih. Seperti makanan lainnya yang berwarna merah tua, ungu, atau biru, beras hitam mengandung antioksidan yang cukup tinggi, menjadikannya anti kanker yang hebat. Beras ini juga membantu meningkatkan memori dan menjauhkan dari penyakit jantung.

Padi Liar

Meskipun disebut "padi liar", hasil pertanian yang satu ini sebenarnya adalah benih rumput rawa-rawa yang berasal dari daerah Great Lakes, termasuk daerah utara Minnesota Amerika Serikat, dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Padi liar mengandung natrium dan fosfor yang tinggi, kadar gula rendah, tinggi serat dan protein, folat, vitamin B (niasin, riboflavin dan tiamin), kalsium, zat besi dan vitamin E.

Lebih dari sekedar karbohidrat...

Tekanan Darah

Karena beras memiliki kadar natrium yang rendah, sehingga dianggap sebagai sumber makanan terbaik untuk penderita tekanan darah tinggi dan hipertensi.

Disentri

Bagian kulit ari beras dianggap sebagai obat yang efektif untuk menyembuhkan disentri. Pengobatan tradisional meyakini bahwa mengonsumsi nasi akan meningkatkan nafsu makan, menyembuhkan sakit perut dan masalah pencernaan.

Perawatan Kulit

Ahli kesehatan mengatakan bahwa beras yang dihaluskan dapat dioleskan untuk menyembuh berbagai macam penyakit kulit. Di India, air bekas mencuci beras, oleh praktisi ayurveda, dianggap bahan yang efektif untuk mendinginkan permukaan kulit yang mengalami peradangan.

Penyakit Jantung

Minyak yang dibuat dari sekam memiliki sifat anti oksidan yang meningkatkan kekuatan pembuluh darah jantung dengan menurunkan tingkat kolestrol. **HTI**



Beras Coklat Goreng dengan Cranberries

BAHAN-BAHAN:

4 cangkir beras coklat Mee Farm Sook Thai Fragrant
2 wortel organik ukuran sedang dipotong kotak - kotak
3 tangkai seledri organik dipotong kecil-kecil
1 tongkol jagung segar
1/2 cangkir cranberry kering Yuan Hao
1/4 cangkir biji pinus organik
2 tangkai daun bawang (dipotong-potong)
2 1/2 sendok minyak biji anggur
1/2 sendok teh United Nature Organic bubuk lada hitam
1/2 sendok teh United Nature Organic bubuk lada putih
1/2 sendok teh garam laut

CARA MEMASAK:

Masak beras coklat dalam rice cooker (gunakan 1,2 cangkir air per 1 cangkir nasi).

Goreng terlebih dahulu wortel dengan 1 sendok makan minyak biji anggur.

Tambahkan seledri, jagung, dan kacang pinus dan lanjutkan menggoreng selama semenit lalu angkat. Gunakan 1 1/2 sendok makan minyak biji anggur untuk menggoreng berasnya. Tambahkan sayuran dan kacang pinus.

Taburi dengan bubuk lada hitam dan lada putih. Hiasi dengan cranberry kering dan daun bawang sebelum disajikan.

Indonesia Maternity, Baby & Kids E X P O

30 November - 2 December 2012
Assembly Hall,
Jakarta Convention Center

Jadilah bagian dari
Pameran Kebutuhan Ibu Hamil,
Bayi dan Anak
terlengkap di Indonesia

Dimeriahkan
berbagai program
bermain dan
belajar
anak-anak

Dikunjungi oleh
lebih dari
30.000
pengunjung

testimoni...
"Kami sangat puas dengan
mengikuti event ini karena
para pengunjung pameran juga
sangat antusias serta panitia
menangani dengan
professional". Babybel

TELAH HADIR :

Children Store, Chicco, Philips Avent,
Dr. Brown, Cell-Safe International
dan masih banyak lagi...

Organized by:

Reed Panorama
EXHIBITIONS

Panorama Building 5th floor
Jalan Tomang Raya No. 63,
Jakarta 11440, Indonesia
Ph: +62 21 2556 5000, Fax: +62 21 2556 5040
Website: www.reedpanorama.com

Supported by:



Media Partner:

HealthyTimes

For Further Details, Please Contact :

Ayu Junita Rezeki
Project Manager
T. +62 817 664 5555
E. ayu.junita@reedpanorama.com
www.maternitybaby-expo.co.id



Berdedikasi dalam menghasilkan
bahan makanan sehat organik
bersertifikat Bebas Gluten, Bob's
Red Mill memiliki lebih dari 40
produk gandum, mulai dari
tepung, sereal, baking mixed juga
biji-bijian organik terbaik di dunia
tanpa pengawet atau bahan
tambahan. Produk Bob's Red Mill
aman bagi penderita penyakit celiac
maupun mereka yang alergi
terhadap gandum, karena Bob's
Red Mill menyediakan BENIH
MAKANAN SEHAT untuk Anda.

KEBON JERUK

Komplek Graha Mas Blok A 6-7
Jl. Raya Perjuangan, Kebon Jeruk
Jakarta 11530

KELAPA GADING

Boulevard Raya Blok WB II No 21-22
Kelapa Gading

PACIFIC PLACE MALL

5th Floor Unit 12, One Pacific Place Mall SCBD

Untuk informasi lebih lanjut, hubungi

info@produkorganikjakarta.com

atau kunjungi www.produkorganikjakarta.com

@healthychoiceID

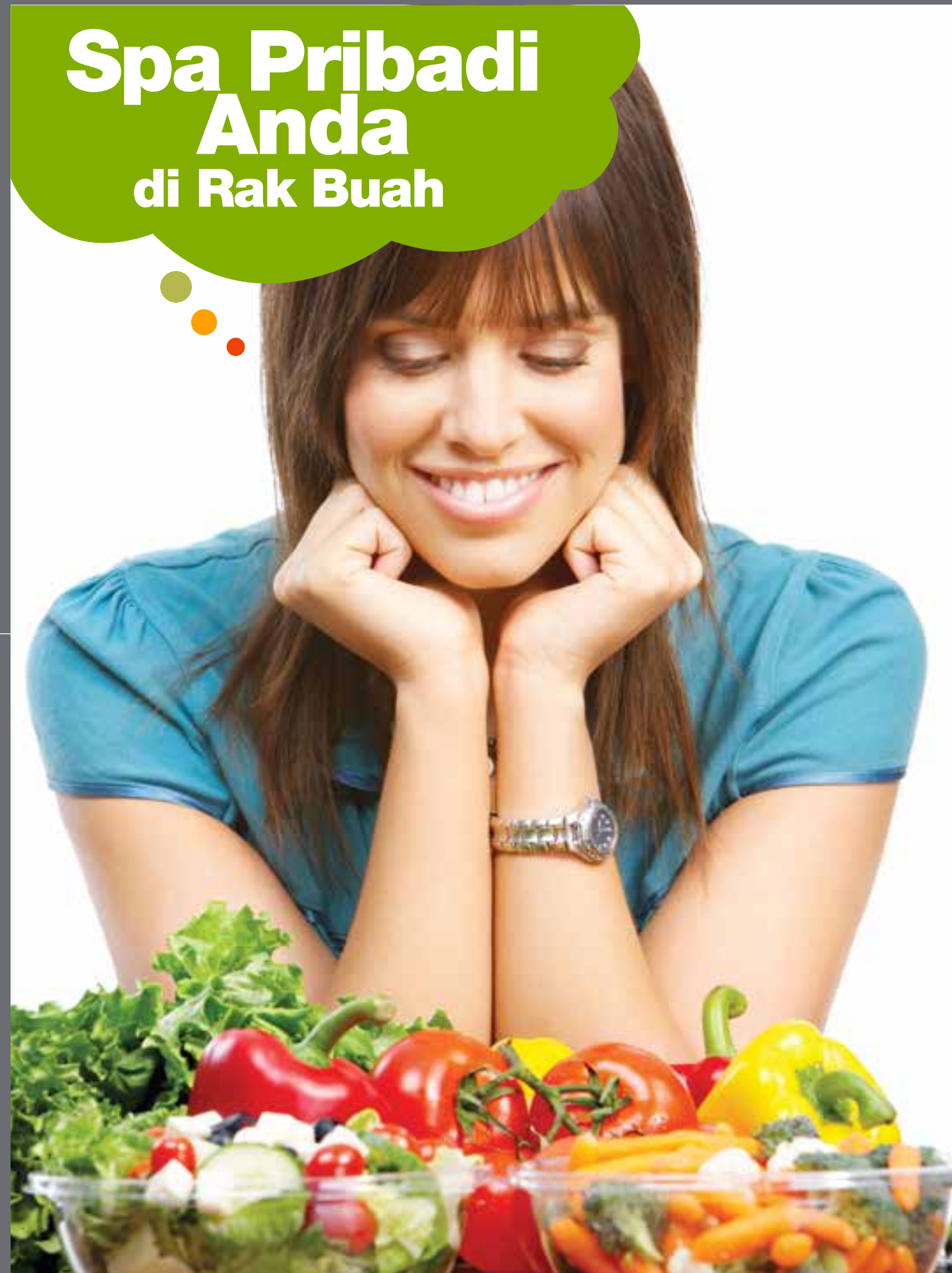
healthy choice indonesia

Tel : (021) 530 5665 & 530 5668

(021) 532 3336 (Organic Store & Resto)

(021) 532 2328 (Detox Center)

Spa Pribadi Anda di Rak Buah



Jika dilihat, komposisi pada produk kecantikan manapun akan mengkhawatirkan – berisi daftar panjang nama kimia yang tidak anda kenal (bahkan ada yang tidak dimasukkan dalam daftar), jelasnya bahan-bahan ini tidak alami. Bahan seperti paraben disinyalir dapat menyebabkan efek samping seperti kanker payudara.

Jika anda ingin menghindari penyerapan bahan kimia ke dalam tubuh anda, salah satu pilihannya adalah mencari produk organik atau bahan-bahan alami. Untungnya, perusahaan-perusahaan tradisional banyak yang berjanji untuk menghasilkan produk yang lebih aman. Namun, produk organik masih cenderung mahal hingga dua kali lipat dibandingkan dengan produk konvensional. Bahkan, produk organik pun masih sering mengandung bahan petrokimia dan pengawet.

Solusinya mungkin dengan menanam bahan yang anda butuhkan di halaman belakang anda atau mencari produk yang menggugah selera di toko terdekat.

Para juru masak tahu bahwa tidak ada yang lebih memuaskan dari pada membuat ramuan anda sendiri. Dan bagian yang terbaik adalah ... Anda tahu persis apa yang anda masukkan ke dalam campuran, sehingga tidak ada kejutan yang tersembunyi dan berbahaya. Ini semua adalah bagian dari proses memanjakan anda, mulai dengan memilih sendiri bahan dan berakhir sambil bersantai dengan ciptaan anda sendiri.

Untuk menjadikannya tetap sederhana, mari kita mulai dengan beberapa buah dan sayuran yang mudah didapatkan. Walaupun tumbuh di daerah tropis, mereka tersedia di hampir setiap supermarket di seluruh dunia. Dengan hanya satu buah, anda memiliki solusi untuk setiap bagian tubuh, dari kepala sampai ke kaki. Jadi, buang semua botol-botol, dan buatlah spa pribadi anda.

PISANG

Wajah

Untuk kaum muda berjerawat dan lansia berkeriput, pisang memiliki sifat antibakteri dan anti-penuaan yang sangat bermanfaat.

Masker wajah anti-bakteri: Tumbuk halus pisang masak sampai menjadi krim, tambahkan susu dan oatmeal jika perlu. Oleskan ke wajah bersih. Tunggu sekitar 20 menit sampai kering benar, kemudian bilas.

Rambut

Pisang tumbuk yang dicampur dengan yoghurt memiliki konsistensi sangat mirip dengan kondisioner standar anda, dan melakukan trik yang sama.

Kondisioner: Tumbuk halus sebuah pisang matang, tambahkan yogurt jika perlu. Oleskan ke kulit kepala dan rambut dan biarkan selama minimal 20 menit, atau hingga satu jam, lalu cuci rambut.



Tubuh

Pisang memiliki tingkat potasium tinggi, yang merangsang pertumbuhan kulit baru. Jadi, kupas kulit tua anda dengan cara di bawah ini, dan nikmati kulit muda yang segar.

Gosok: Tumbuk halus pisang matang dan tambahkan gula secukupnya (sekitar satu sendok) untuk membuat pasta tebal. Pijatkan pada kulit, dan biarkan pasta kering lalu bilas.

Kaki

Dalam iklim kering atau kaki terlalu banyak bekerja, pelembab pisang akan menenangkan dan melembabkan kaki kering.

Kupas: Tumbuk halus pisang matang. Oleskan pada area kaki yang kering, biarkan selama sekitar 10 menit kemudian bilas (untuk bilasan ini dan lainnya, cobalah berganti antara air hangat dan air dingin).

Karena resep-resep ini hanya memerlukan pisang tumbukan dan sari lemon, gunakan buah yang sudah terlalu masak ataupun sedikit rusak. Gunakan buah rusak untuk perawatan kecantikan anda, dan simpan buah-buahan berkualitas baik untuk dikonsumsi.

LEMON



Wajah

Lemon adalah keluarga jeruk, dan asam sitrat mereka merupakan zat astringen alami. Dengan menghilangkan kelebihan minyak di wajah anda, anda bisa melawan jerawat.

Astringent: Peras sedikit jus lemon (dapat disimpan dalam stoples kaca selama beberapa hari). Oleskan pada wajah. Biarkan untuk 10 menit, lalu bilas.

Tubuh

Jus lemon dapat mencerahkan kulit, dan tanpa aktivasi surya, memudarkan bintik-bintik dan bercak usia.

Lightener: Belah dua lemon. Usapkan pada daerah berbintik atau gelap selama 10 menit. Kemudian, tambahkan beberapa gula pasir sebagai tambahan body scrub pada saat mandi.

Kaki

Bersihkan dengan lemon, gosok dengan gula dan lembabkan dengan minyak zaitun.

Foot scrub: Campur setengah cangkir gula, dua sendok makan minyak zaitun, dan jus dari setengah lemon. Pijat ke kaki, terutama pada bintik-bintik kasar, dan bilas.

APOKAT

Rambut

Setelah menghabiskan waktu dibawah sinar matahari, apokat tropis dapat memperbaiki kerusakan rambut.

Tumbuk halus apokat matang dan oleskan pada rambut. Bungkus kelembapannya didalam kantong plastik selama 15 menit, kemudian bilaslah secara normal.



TIMUN

Mata

Mentimun dapat menyegarkan mata lelah, mengurangi bengkak di bawah mata dan melembabkan kulit.

Iris dua keping mentimun dan taruh di atas masing-masing kelopak mata, sementara menunggu masker wajah untuk kering.



Kesehatan kulit dan rambut berasal dari makanan yang sehat. Jadi, nikmati manfaat penuh dari buah-buahan dan sayuran ini dengan mengkonsumsi hasil terbaik, dan dengan menggunakan surplus panen atau produk yang sedikit rusak untuk resep pribadi anda. 

Oleh: Carrie Hibbard

TOMAT

Wajah

Keasaman dan vitamin yang ditemukan di tomat adalah obat jerawat alami, dan juga dapat mengecilkan pori-pori besar.

Hancurkan tomat, atau gunakan satu sendok makan jus tomat dengan beberapa tetes air jeruk nipis. Oleskan ke wajah, kemudian bilas setelah dibiarkan sedikitnya 15 menit.



sumber:

*Kampanye untuk Kosmetika Aman. <http://www.safecosmetics.org/>
The Environmental Working Group's Skin Deep Cosmetic Database. <http://www.ewg.org/skindeep/> oleh Mary Hunt*



EXTRO

WWW.TISSORINDONESIA.COM

- EFEKTIF MENGUSIR TIKUS
 - TIDAK MEMBAHAYAKAN
 - AMAN
 - EKONOMIS
 - AWET
 - HEMAT ENERGI
- 





Penggunaan Ulang Majalah secara Kreatif

Aneka **majalah** yang datang setiap bulan, dapat dengan mudah bertumpuk. Cegah penumpukan barang tidak berguna dan manfaatkanlah majalah setelah dibaca dengan mengikuti langkah-langkah berikut: **kurangi (Reduce)**, **gunakan lagi (Reuse)**, dan **daur ulang (Recycle)**. Tentu saja, khusus untuk majalah, anda selalu bisa **membacanya ulang (Re-read)**



KURANGI

Lindungi pohon dan cegah pencetakan majalah secara berlebihan.

E-magazine

Hampir semua majalah saat ini menawarkan versi elektronik yang memungkinkan penerbitan mereka bisa dibaca pada situs majalah tersebut, atau dalam bentuk PDF yang dapat diunduh (download). Bahkan termasuk Encyclopaedia Britannica sekarang hanya tersedia secara virtual.

Stop Surat Sampah (Junk)

Katalog toko, publisitas surat langsung, dan surat sampah lainnya menghabiskan sumber daya kertas dan air luar biasa banyak untuk dikirim kepada penerima. Pilihannya adalah berhentilah berlangganan dengan menghubungi toko yang bersangkutan.

BACA ULANG

Bagikanlah hadiah literatur dengan **memberikan** majalah **kepada orang lain** setelah anda selesai membacanya.

Berlangganan Secara Berkelompok

Kelompok teman anda kemungkinan besar memiliki minat yang sama dengan anda. Pertimbangkanlah untuk berlangganan secara berkelompok, sehingga majalah anda dapat disirkulasikan diantara teman anda.

Bacaan Komunitas

Tawarkanlah untuk menyumbang majalah yang temanya sesuai ke kantor dokter atau dokter gigi, salon, perumahan, atau ke sekolah-sekolah.

GUNAKAN LAGI

Sebuah sentuhan artistik dapat mengubah sampah menjadi kerajinan yang unik untuk anda atau teman anda.

Kertas kado

Koran lama merupakan kertas standar untuk membungkus kado, namun kertas majalah berbahan glossy bisa menjadi bungkus yang jauh lebih menarik.

Pita

Potonglah majalah anda dalam bentuk strip tipis dan panjang, lipatlah kembali dengan pola kelopak untuk membuat pita berwarna-warni.

Kartu

Sampul majalah yang keras dapat dengan mudah dipotong dan dilipat untuk dijadikan amplop kartu ucapan.

Hadiah

Tips berikut bisa menjadi hadiah yang luar biasa;

Gulungan

Perhiasan Potonglah lembaran majalah menjadi segitiga panjang dan tipis, lalu digulung menjadi manik-manik kertas yang bisa digunakan membuat anting, gelang dan kalung

Tirai Buatlah rangkaian gulungan majalah dengan diselipkan manik-manik yang disusun secara vertikal lalu digantungkan dengan klip kertas untuk membuat tirai manik-manik.

Gantungan HP Ikatlah manik-manik tersebut dan gantungkan pada handphone. Selain manik-manik, potongan panjang dari pita dikerutkan dengan menggunakan sisi luar gunting sampai menjadi ikal untuk menjadi asesoris ponsel anda.

Belitan / Pilinan Tatakan Gelas

Buatlah lingkaran dari potongan-potongan kertas sehingga menyerupai kincir angin (wind strips) untuk dibuat menjadi tatakan gelas. Bagi anda yang sering menjamu di rumah, pakukan di sebuah papan yang panjang di tengah-tengah meja, semprotkan dengan cat papan dan tulis nama tamu-tamu yang datang dengan kapur untuk menandakan tatakan kepunyaan mereka masing-masing.

Pot :Buatlah wind strips lalu taruh di dalam keranjang atau pot tanaman yang tiga dimensi, tempelkan di atas dasar tutup

yang berbentuk lingkaran yang solid.

Anyaman

Carik-carik kertas majalah berbentuk segi empat dengan mudah dapat dianyam menjadi rantai, yang dapat diubah menjadi apapun, mulai dari dompet hingga karpet.

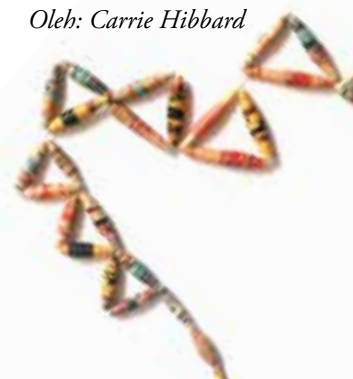
DAUR ULANG

Setelah dibaca ulang, dijadikan sebagai hadiah, dan digunakan kembali, majalah-majalah tersebut dapat dengan mudah didaur ulang.

Majalah adalah jenis barang yang paling luas diterima oleh fasilitas-fasilitas daur ulang dan program daur ulang komunitas.

HTI

Oleh: Carrie Hibbard





Wanita yang duduk empat hingga tujuh jam sehari berisiko tinggi terkena Diabetes Tipe-2

Akademi Gizi dan Diet melaporkan bahwa wanita yang duduk empat hingga tujuh jam sehari memiliki risiko tinggi terserang diabetes tipe-2. Di negara-negara yang lebih maju, mayoritas pekerja menghabiskan waktu selama delapan jam di

kantor dan tetap duduk seharian. The American Journal of Preventive Medicine mengingatkan bahwa risiko masih cukup besar bahkan jika perempuan “melakukan aktivitas fisik setelah seharian berada di kantor”. Menariknya, temuan ini tidak terjadi pada laki-laki yang juga bekerja di belakang meja. Karena itulah, Akademi Gizi dan Diet mendorong wanita untuk sesekali jeda dari tempat duduk mereka, melakukan peregangan selama beberapa menit, berjalan di sekitar tempat kerja, mengantarkan secara langsung dokumen kantor kepada rekan kerja, atau berdiri saat menggunakan telepon. Trik lainnya adalah dengan berjalan-jalan atau pergi ke gym selama istirahat makan siang. Selain karena kurang aktif, penting untuk mengetahui beberapa faktor risiko terkena diabetes seperti obesitas, usia, riwayat keluarga, riwayat diabetes kehamilan, ras atau etnis. **HTI**

Dalam 40 Tahun, Keanekaragaman Hayati Dunia Turun 30%

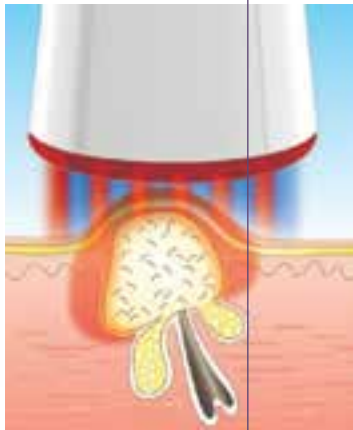


Sebuah studi menyeluruh terhadap 9.000 populasi dari 2.688 spesies hewan mengindikasikan bahwa keanekaragaman hayati menurun tajam. Walaupun aksi peduli lingkungan telah dimulai sejak tahun 1970, namun tidak cukup membangkitkan kesadaran bagi para pemburu, pengembang dan pemakan hewan. Dalam empat dekade terakhir, keanekaragaman hayati telah berkurang hampir sepertiganya. Angka tersebut mencapai dua kali lipat atau setara 61% di wilayah tropis, dimana hutan hujan yang merupakan rumah dari berbagai spesies musnah sebelum para ilmuwan dapat menemukan mereka.

Masyarakat dunia dapat melihat negara dan wilayah geografis mereka dalam Living Planet Index (LPI). LPI yang juga menampilkan pendapatan setiap negara, membuktikan bahwa negara berpendapatan tinggi mengonsumsi sumber daya alam dalam jumlah yang tidak proporsional sementara negara dengan pendapatan rendah justru menderita kerugian besar. Penyebab utama kerugian ini adalah hasil dari perubahan habitat alami untuk pembangunan, eksploitasi berlebihan terhadap tumbuhan dan binatang, serta polusi industri dan pertanian. **HTI**

Skin Clear Light™

Berapapun usia anda, jerawat bisa menjadi masalah. AIBI melalui produk kecantikan Rio memperkenalkan, Skin Clear Light™, yang mampu mengatasi masalah membandel ini. Menggunakan teknologi cahaya merah dan biru, Skin Clear Light™ merawat kondisi jerawat dari yang ringan hingga menengah sekaligus mengurangi jerawat pecah hingga peradangan di kulit. Cahaya biru yang digunakan langsung membunuh bakteri primer penyebab jerawat, sementara cahaya merahnya membantu mengurangi peradangan dan mendorong proses pemulihan. Hasilnya, kulit yang halus dan cerah. Riset menunjukkan perawatan menggunakan cahaya merah dan biru secara signifikan lebih efektif dibanding menggunakan benzoyl peroxide, bahan yang umum digunakan untuk merawat kondisi jerawat ringan hingga sedang.



Untuk informasi lebih lanjut hubungi kami di info@aibi.co.id atau kunjungi www.aibi.co.id. AIBI akan selalu berusaha memberikan yang terbaik bagi kecantikan dan kesehatan anda. AIBI, Believe in the BEST.

Heavenly Blush Sweet Yogurt

Selama ini orang mengenal yogurt dengan rasanya yang asam. Heavenly Blush mengeluarkan produk frozen yogurt baru yang mematahkan pendapat tersebut, Heavenly Blush Sweet Yogurt. Dibuat menggunakan 100% Fresh Low Fat Yogurt yang difermentasikan harian dengan bakteri HBLA-612 Low Acid Yogurt Culture, bakteri inilah yang membuat rasa yogurt menjadi manis.

Heavenly Blush Sweet Yogurt hadir dengan rasa Choco Hazelnut yang lezat, menjadikannya pilihan lebih sehat bagi penyuka manis karena mengandung low-fat, synbiotic (bakteri hidup probiotik dan serat prebiotik), serta 14 vitamin dan 11 mineral lainnya.

Rasakan kenikmatan Heavenly Blush Sweet Yogurt di outlet Heavenly Blush Pondok Indah Mall 2, Plaza Indonesia, Pluit Village, Mal Kelapa Gading 3, dan Central Park.





Menkes RI, dr. Nafiah Mboi, Sp.A, MPH, memberikan apresiasi kepada salah satu Nakes Teladan, seorang sanitarian yang menceritakan pengalamannya untuk pengentasan Balita Gizi Buruk (BGM) dan upaya dalam menyosialisasikan ASI Eksklusif di wilayah kerjanya. (Foto: Dok. Pusat Komunikasi Publik - RF)



TENAGA KESEHATAN ADALAH PAHLAWAN PEMBANGUNAN KESEHATAN

Tenaga kesehatan berperan besar dalam menentukan pembangunan kesehatan. Di Indonesia, terdapat ribuan tenaga kesehatan yang bertugas di Puskesmas yang telah bekerja dengan sungguh-sungguh dan menunjukkan prestasi kerja yang sebaik-baiknya. Mereka adalah pahlawan bangsa yang menunaikan tugasnya untuk mencapai visi kita bersama, yaitu masyarakat sehat yang mandiri dan berkeadilan.

Demikian pernyataan Menteri Kesehatan RI, **dr. Nafiah Mboi, Sp.A, MPH**, dihadapan 130 Tenaga Kesehatan (Nakes) Teladan Puskesmas tingkat nasional 2012, di Kantor Kementerian Kesehatan RI, Jakarta pada pertengahan Agustus lalu.

“Saya yakin, prestasi yang diraih merupakan hasil kerja keras dalam menerapkan nilai-nilai pro-rakyat, cepat-tepat, teamwork, dengan integritas yang tinggi, dan secara akuntabel (transparansi). Di masa mendatang, tugas saudara bertambah berat dengan menyandang predikat teladan, karena dituntut untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi yang telah dicapai, serta harus dapat memotivasi bahkan menjadi panutan bagi petugas kesehatan di sekitar saudara,” ujar Menteri Kesehatan.

Kepala Pusat Promosi Kesehatan Kemenkes RI, dr. Lily S. Sulistyowati, MM, selaku Ketua Panitia Penyelenggara, mengatakan bahwa pemilihan Nakes Teladan rutin diselenggarakan setiap tahun, bertepatan dengan Ulang Tahun Kemerdekaan RI. Pemberian penghargaan kepada tenaga kesehatan teladan merupakan apresiasi serta bentuk penghargaan dari Kementerian Kesehatan RI kepada tenaga kesehatan di Puskesmas atas pengabdian dan prestasinya dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, khususnya di lokasi tempat mereka bertugas. “Selain itu, kegiatan ini juga sebagai motivasi bagi para tenaga kesehatan untuk meningkatkan kinerja dan terus memberikan pelayanan kesehatan secara prima kepada masyarakat.”

“Tenaga kesehatan teladan, memiliki prestasi yang membanggakan dan kontribusi yang besar dalam pelaksanaan 3 fungsi Puskesmas, yaitu sebagai penggerak pembangunan berwawasan kesehatan, penggerak pemberdayaan masyarakat, dan pemberi pelayanan kesehatan strata pertama,” lanjut dr. Lily menjelaskan.

Pemilihan tenaga kesehatan dilakukan secara selektif melalui serangkaian kegiatan yang meliputi penelaahan, pemeriksaan, penelitian dan penilaian oleh para ahli dan organisasi profesi terkait, yang hasilnya tercermin pada pengetahuan, sikap, perilaku, dan karya masing-masing individu teladan.

Kegiatan ini diikuti 33 provinsi, dimana setiap provinsi diwakili oleh 4 nakes teladan terdiri dari tenaga medis (dokter/dokter gigi); tenaga keperawatan (perawat/bidan); tenaga kesehatan masyarakat (sanitarian, epidemiolog, entomolog, penyuluh kesehatan, asisten apoteker, atau analisis laboratorium); dan tenaga gizi (nutrisi/dietetik).

“Tahun ini Provinsi Riau tidak mengirimkan tenaga nutrisisionis dan Provinsi Bangka Belitung tidak mengirimkan tenaga dokter. Jadi jumlah total tenaga kesehatan teladan adalah 130 orang. Namun, terdapat satu orang Nakes teladan yang berasal dari Provinsi Papua, tidak dapat hadir karena terkendala dalam perjalanannya,” kata dr. Lily.

Pada kesempatan tersebut, Menteri Kesehatan memberikan plakat, piagam penghargaan dan cinderamata untuk masing-masing tenaga kesehatan teladan. **Kementerian Kesehatan RI** 

Seperti terjadi pada bulan Ramadhan lalu, stok darah di PMI DKI Jakarta mengalami penurunan dibandingkan hari biasa. Menurut Kepala Unit Donor Darah PMI DKI Jakarta, **dr Salimar Salim, MARS**, pada saat puasa lalu stok darah di PMI DKI Jakarta mengalami penurunan sekitar 60 hingga 70%. Adapun stok darah yang sering berkurang terutama adalah golongan darah A dan AB.

Kelangkaan darah biasanya terjadi pada minggu ketiga di bulan puasa hingga dua minggu setelah lebaran. Hal tersebut dikarenakan banyaknya pendonor yang mudik atau sudah fokus dengan liburan, sehingga menunda jadwal donornya. Faktor lain yang menyebabkan berkurangnya stok darah di PMI DKI Jakarta khususnya di bulan Ramadhan lalu adalah adanya persepsi bahwa mendonor darah pada saat puasa bisa membuat tubuh lemas. Padahal, donor darah tidak mengganggu puasa dan kesehatan, dan bisa dilakukan pada malam hari atau pagi hari.

“Kebutuhan dan ketersediaan darah di DKI Jakarta itu bersifat dinamis. Idealnya, persediaan darah di PMI DKI Jakarta pada hari biasa mencapai 800 - 1000 kantong per hari sesuai kebutuhan. Kebutuhan darah kadang-kadang mencapai 1100 kantong darah per hari,” ujar dr Salimar Salim.

Tingginya kebutuhan darah tersebut karena PMI DKI Jakarta melayani 161 rumah sakit se-DKI Jakarta dan lebih dari 300 rumah sakit di wilayah Bodetabek. Disamping itu, PMI DKI Jakarta juga karena melayani rumah sakit rujukan untuk seluruh Indonesia, sehingga kebutuhan darah lebih meningkat.

Untuk mengatasi hal tersebut, PMI DKI Jakarta menggiatkan kegiatan donor darah bekerjasama dengan berbagai instansi dan komunitas, terutama komunitas non muslim, antara lain di gereja, vihara, dan di sekolah-sekolah. PMI DKI Jakarta juga melaksanakan kegiatan donor darah di beberapa lokasi, seperti di Mal Seasons City Jakarta, ITC Cempaka Mas, Paspampres, Marinir, Kopassus, Bank Darah Rumah Sakit dan lainnya. Kegiatan serupa juga dilakukan di gedung PMI DKI Jakarta yang buka selama 24 jam dan di Posko donor darah PMI Kota se-DKI Jakarta.

Mobil Unit Donor Darah Keliling juga dikerahkan sejak dua bulan menjelang bulan puasa untuk menjemput bola kepada pendonor darah sukarela, sehingga pendonor lebih mudah menyumbangkan darahnya.

Usai lebaran, PMI DKI Jakarta akan kembali rutin menggiatkan pelaksanaan donor darah di beberapa instansi dan organisasi, antara lain dengan TNI, Polri, perkantoran, juga di pusat perbelanjaan, karang taruna, kampus dan tempat strategis lainnya. Hal ini terus diupayakan sehingga diharapkan kebutuhan darah di rumah sakit untuk pasien yang membutuhkan darah dapat terpenuhi. **(PMI DKI JAKARTA)** 



Antisipasi Kebutuhan Darah

Ketersediaan stok darah yang dibutuhkan masyarakat ataupun rumah sakit sebagai bagian dari pelayanan medis adalah hal yang sangat krusial. Karenanya, Palang Merah Indonesia (PMI) selalu berupaya melakukan langkah-langkah antisipasi menjaga persediaan stok darah yang sewaktu-waktu bisa berkurang disebabkan misalnya berkurangnya jumlah pendonor.



(Atas) PMI DKI Jakarta bekerjasama dengan Lions Club Jakarta Intan Prima dan Lions Club Jakarta melaksanakan aksi sosial donor darah di Mal Seasons City Jakarta (26/7). Aksi sosial ini merupakan respon Lions Club atas permintaan PMI DKI Jakarta yang tengah mengalami kekurangan stok darah pada bulan puasa.

(Bawah) Dua Mobil Unit Donor Darah Keliling disiapkan PMI DKI Jakarta untuk menjemput bola ke pendonor darah sukarela sehingga memudahkan akses pendonor.



HARI BAKTI DOKTER INDONESIA

2012

Hari Kebangkitan Nasional yang diperingati setiap tanggal 20 Mei, nyatanya mempunyai makna yang lebih luas lagi. Bagi para dokter di Indonesia yang tergabung dalam wadah profesional Ikatan Dokter Indonesia (IDI), tanggal yang sama telah ditetapkan menjadi peringatan Hari Bakti Dokter Indonesia (HBDI).



Peringatan ini pada dasarnya merupakan gerakan solidaritas moral insan-insan profesi dokter dalam mewujudkan kepedulian profesi dokter. Ketua Umum Pengurus Besar IDI Dr. Prijo Sidipratomo, Sp.Rad (K) mengatakan, Hari Bakti Dokter Indonesia merupakan momentum untuk membangkitkan kembali semangat dan jiwa Gerakan Bersama Dokter Membangun Bangsa yang bertujuan untuk menghimpun potensi dokter-dokter di Indonesia dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan bangsa.

Lebih lanjut Ketua Panitia Pelaksana Nasional HBDI Dr. Aldrin Neilwan P. SpAk, MARS, M.Biomed, M.Kes menjelaskan, peringatan ini, selain dalam rangka mengingat kembali peran mulia dokter Indonesia dalam sejarah perjuangan bangsa, juga diharapkan dapat meningkatkan dan mengingatkan kembali dokter Indonesia akan tugas, peran dan fungsi mulianya sebagai *agent of change*, *agent of development*, dan *agent of treatment*.

Dilaksanakan setiap tahun sejak 2008, HBDI tahun ini mengambil tema : Peran dokter pelayanan primer dalam sistem jaminan sosial nasional untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat. Tema ini diambil sebagai upaya sosialisasi dan persiapan menyambut era Sistem Jaminan Sosial Nasional (SJSN) yang akan mulai dilaksanakan pada 2014 mendatang. Melalui sosialisasi ini, diharapkan masyarakat akan mengenal sistem pelayanan kesehatan berbasis sistem berjenjang/rujukan yang akan digunakan pada era SJSN, yang bertujuan tercapainya pelayanan kesehatan yang optimal dengan biaya kesehatan yang terjangkau oleh seluruh masyarakat.

Rangkaian kegiatan HBDI dimulai dengan kegiatan Pengabdian Masyarakat bertajuk "Sehat Bersama Dokterku" yang digelar di Senayan, Jakarta (20/5). Dalam acara ini selain sosialisasi dan simulasi SJSN juga dilakukan konsultasi pelayanan kesehatan gratis, bakti sosial serta donor darah. Sehari setelah acara tersebut, PB IDI menyampaikan himbauan kepada dokter-dokter untuk membebaskan biaya jasa medis selama satu hari penuh bagi masyarakat.

Selanjutnya, kegiatan HBDI terus bergulir melalui acara seminar dan workshop, pameran serta kegiatan Dokter Kecil Award pada awal Juli lalu. Bertempat di

1. Jumpa Pers dalam rangka HBDI yang turut disampaikan Ketua Panitia Nasional Dr. Aldrin (kiri)

dan Ketua Umum IDI Dr. Prijo (kedua dari kiri).

2. Simulasi Penanganan Luka Bakar yang dijelaskan narasumber Dr. Huntal

3. Workshop Etika dan Kebijakan



Affordable Luxury.

Imagine breathtakingly expensive living, dining and sleeping areas, a full size swimming pool, complete privacy [except for private chef and in-villa dining staff at your service], 24 hour vehicle totally dedicated to your every whim, all for a price competitive to an upmarket hotel.

Sounds too good to be true?

The Kunja Villa are all this and a lot more.
In fact, wasn't this sort of luxury the reason you came to Bali?



lebak sari 8, petitenget, seminyak, bali 80361 indonesia
t 62 361 4733 130 f 62 361 4733 128
reservations@thekunja.com www.thekunja.com

“

Fungsi dokter tidak hanya sebagai agen dalam pengobatan, tapi juga agen yang berperan di dalam masyarakat secara langsung untuk bersama-sama membangun bangsa.

”



Hotel Sahid, Jakarta, Pengurus Besar IDI menyelenggarakan dua seminar yang membahas Etika dan Kebijakan serta Pelatihan Vaksinologi, serta workshop mengenai Luka Bakar dan Tradisional Komplementer.

Menurut Dr. Aldrin, dipilihnya workshop tentang luka bakar mengingat akhir-akhir ini banyak terjadi musibah seperti kebakaran yang bisa menyebabkan orang terluka termasuk luka bakar. “Apabila penanganannya tidak baik tentunya itu akan membawa kematian atau cacat bawaan, dan itu akan menurunkan kualitas hidup masyarakat dan bangsa”. Salah satu instruktur dalam pelatihan ini, Dr. Hantal Napoleon Simamora, Sp BP-RE mengatakan, di Indonesia angka kematian akibat luka bakar masih diatas 30%. Karena itu pelatihan ini sangat penting, khususnya buat tenaga medis di lini depan. Melalui pelatihan ini, “Para dokter umum bisa menangani pasien luka bakar dengan baik, sehingga rumah sakit bisa melanjutkan penanganan yang sesuai.”

Sedangkan mengenai workshop Tradisional Komplementer, “Seperti kita ketahui di dunia saat ini pengobatan komplementer alternatif itu sudah sebegitu besarnya bahkan sudah masuk ke dalam sistem pelayanan kesehatan perorangan. Kita juga melihat bahwa masyarakat Indonesia mempunyai kebiasaan menggunakan pengobatan tradisional dalam bidang kesehatan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Kami dari IDI melihat adanya *demand* yang tinggi tersebut, dan kami yang bergerak dalam

bidang kesehatan merasa bertanggung jawab untuk melihat sisi pengobatan tersebut yang kemudian kita pelajari sehingga apa yang masyarakat inginkan bisa tercapai. Artinya (bagaimana mendapatkan) pelayanan pengobatan tradisional atau komplementer alternatif yang aman, efektif, bermutu dan rasional. Itu yang ingin disampaikan dalam workshop itu,” tutur Dr. Aldrin.

Bersamaan dengan seminar dan workshop, diselenggarakan pula pameran Indomedica Expo 2012 yang menampilkan pencapaian dunia kedokteran dibidang pendidikan, Rumah Sakit, Farmasi, Alat-alat Kesehatan dan Kedokteran, dan seluruh bidang yang terkait dengan dunia kedokteran dan bidang lainnya. Majalah Healthy Times Indonesia sebagai *supporting media partner* HBDI turut membuka *booth* dalam dua hari pameran, sekaligus dalam rangka mempromosikan majalah yang akan terbit perdana dalam versi bahasa Indonesia pada bulan November.

Acara tahunan Dokter Kecil Award yang telah diselenggarakan sejak 2008, menutup rangkaian kegiatan HBDI 2012. Ini adalah suatu program mewujudkan masyarakat sehat dimulai dari membentuk anak yang sehat sebagai generasi penerus. Satu upaya penting dalam mewujudkan anak sehat adalah menanamkan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada mereka yang akan terbawa hingga dewasa. Menurut Dr. Prijo, Dokter Kecil Award merupakan medium dimana para agen perubahan cilik diberikan penghargaan atas komitmen mereka selama ini dalam melaksanakan dan mensosialisasikan perilaku hidup bersih dan sehat kepada teman-temannya. “Diharapkan

dengan terus diadakannya program ini, maka dokter kecil tersebut akan lebih termotivasi untuk terus menjadi contoh positif bagi teman-temannya. Program ini juga diharapkan dapat menginspirasi teman-teman sebayanya untuk turut serta menjadi pejuang kesehatan.”

Sebanyak 32 peserta anak-anak (3 laki-laki & 29 perempuan) usia sekolah dasar dari 25 propinsi berkumpul di Jakarta, dan selama tiga hari para peserta dinilai mulai dari sikap dan perilaku, pengetahuan dasar tentang kesehatan, pemahaman mengenai dokter kecil, psikotes, dan juga lomba-lomba dalam bidang kesehatan. Di akhir acara ditetapkan anak-anak yang terpilih untuk menerima penghargaan ini.

Mengulang kembali pernyataannya, Dr. Aldrin menyatakan, HBDI dengan seluruh rangkaian acara yang telah digelar, mempunyai makna khusus. “Maknanya adalah, kita ingin melihat sisi lain dari peran seorang dokter selain peran utamanya sebagai agen pengobatan. Ada sisi lain, misalnya kita harus berperan dalam bidang sosial yang ada di masyarakat, dan itu bisa kita kemas dalam bentuk kegiatan yang bisa membangun kompetensi diri, membangun peran kita dalam masyarakat, yang tujuannya, mencapai masyarakat yang sehat dan sejahtera.”

HTI



MODERN SIMPLICITY IN THE HEART OF SEMINYAK



Another of Bali's hidden jewels

www.theonevilla.com

Jl. Cendrawasih no.99, Petitenget
Seminyak, Bali 80361 Indonesia
P. +62 361 4738600
F. +62 361 4738400
E. reservations@theonevilla.com

Diabetes *dan* Kesehatan Seksual

Permasalahan seksual bagi pria penderita diabetes.

Ada beberapa alasan mengapa pria penderita diabetes bisa mengalami masalah-masalah seksual. Beberapa masalah tersebut tidak begitu berbeda dengan yang dihadapi pria pada umumnya.

Penyebab masalah seksual pada pria penderita diabetes secara luas dibagi menjadi:

- Masalah ereksi akibat kerusakan syaraf atau pembuluh darah yang memasok darah ke penis;
- Masalah ereksi akibat kontrol gula darah yang buruk; dan
- Masalah ereksi akibat stres atau ketakutan tidak mampu mencapai ereksi.

Disfungsi Ereksi. Disfungsi ereksi, disebut juga gagal ereksi atau impotensi, adalah masalah umum di seluruh penjuru dunia. Masalah ini adalah ketidakmampuan secara tetap bagi pria dalam mencapai atau mempertahankan ereksi untuk memperoleh hubungan seks yang memuaskan.

Sayangnya, diabetes adalah salah satu penyebab kondisi ini. Disfungsi ereksi bukan penyakit yang berdiri sendiri, melainkan gejala atau efek samping dari masalah lainnya. Sebanyak 60 hingga 70 persen pria penderita diabetes berusia 50 tahun ke atas memiliki sekian derajat impotensi.

Kontrol gula darah yang buruk. Selain mengakibatkan neuropati, gula darah yang tinggi juga mengakibatkan berkurangnya libido, atau dorongan seks. Menurunkan level gula darah terkadang bisa memulihkan gairah seks.

Stres dan takut gagal. Beberapa kali tidak mampu melakukan hubungan seks yang diharapkan bisa cukup membuat seorang pria merasa cemas ketika akan berhubungan. Kondisi ini bisa menyebabkan disfungsi ereksi. Serupa dengan itu, stres dan faktor-faktor psikologis lainnya dalam kehidupan seorang pria, misalnya depresi, juga bisa mengakibatkan disfungsi ereksi. Jadi, masalah seksual seringkali merupakan kombinasi antara sebab-sebab fisik dan psikologis.

Meskipun tidak terlalu banyak dibicarakan, masalah seksual cukup umum terjadi diantara penderita diabetes. Kabar baiknya adalah, tersedia perawatan bagi mereka yang menderita permasalahan seks terkait diabetes.

Perawatan. Ada banyak strategi perawatan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan mencapai ereksi dan memulihkan hubungan seksual. Perawatan untuk disfungsi ereksi yang disebabkan oleh kerusakan syaraf sangat beragam, mulai dari pil, pompa vakum, pellet yang dipasang di uretra, hingga pembedahan. Semua metode yang ada memiliki kekurangan dan kelebihan. Psikoterapi mungkin dibutuhkan untuk mengurangi rasa cemas atau menangani isu-isu lainnya yang terkait. Opsi lainnya adalah pembedahan untuk memasang peralatan dalam rangka membantu ereksi atau untuk memperbaiki arteri.

Permasalahan seksual bagi wanita penderita diabetes. Masalah seks terkait diabetes tidak hanya khusus terjadi pada pria. Wanita penderita diabetes juga mengalaminya. Beberapa masalah seks tersebut juga bisa umum terjadi pada wanita non penderita diabetes. Masalah-masalah itu adalah :

- Kurangnya cairan pelumas vagina
- Rasa nyeri ketika berhubungan seks
- Gairah seks menurun - berkurangnya libido

Kurang cairan pelumas. Vagina yang kering, akibat cairan pelumas yang kurang atau pelumasan yang lambat bisa mengakibatkan rasa nyeri bagi wanita ketika berhubungan seks. Kerusakan syaraf dan pembuluh darah dalam diabetes dianggap sebagai penyebab masalah ini. Kondisi semacam ini bisa dengan mudah disembuhkan dengan menggunakan pelumas yang larut dalam air, yang akan meringankan rasa tidak nyaman selama hubungan seks.

Krim oestrogen atau pessary (alat pencegah kehamilan) seringkali diberikan sebagai resep bagi wanita yang menjelang atau sudah menopause, karena tubuh memperlambat produksi oestrogen selama dan setelah menopause. Hal inilah yang mengakibatkan vagina kering.



Rasa nyeri ketika berhubungan seks. Nyeri yang dirasakan bisa diakibatkan oleh infeksi jamur, atau vagina kering. Wanita penderita kontrol gula darah yang buruk lebih rawan terhadap infeksi jamur vagina, karena jamur tumbuh dengan subur di lingkungan yang kadar gulanya tinggi.

Infeksi jamur bisa diobati dengan krim anti jamur atau pessary vagina. Jika anda mengalami infeksi jamur kambuhan, mungkin saja partner seks anda yang membawa jamur dan menularkan pada anda selama hubungan seksual. Untuk masalah seperti ini, partner anda juga harus diobati.

Hilangnya gairah seks. Kehilangan minat terhadap seks bukan hanya terjadi pada wanita penderita diabetes. Turunnya gairah seks bisa terjadi akibat banyak faktor, tapi salah satu faktor yang berhubungan dengan perempuan penderita diabetes adalah tingkat gula darah yang berfluktuasi secara tajam. Kontrol gula darah yang buruk bisa mengakibatkan keletihan dan berkurangnya ketertarikan terhadap seks. Menurunkan kembali tingkat gula darah bisa membantu memulihkan gairah seksual.

Perawatan. Berkonsultasilah dengan dokter jika anda mengalami masalah seksual atau melihat adanya perubahan dalam respon seksual anda. Pemeriksaan fisik dan pengujian di laboratorium juga bisa membantu dalam menemukan penyebab pastinya. Dokter mungkin akan mendiskusikan tentang kontrol gula darah anda. Resep dokter atau krim pelumas vagina yang dijual bebas bisa membantu wanita yang mengalami vagina kering. **HTI**

“
Kontrol gula darah yang buruk bisa mengakibatkan keletihan dan berkurangnya minat terhadap seks.
”

Medical Spa

Layanan Day Spa atau lebih umum dikenal dengan istilah Spa telah berkembang dengan sangat luas dan cepat terutama di kota-kota besar, sekalipun di Bali telah sampai ke pelosok-pelosok. Tapi pernahkah anda mendengar pelayanan Medical Spa atau sering disebut dengan medspa?

Medical Spa merupakan layanan yang akhir-akhir ini marak di Indonesia, meski di dunia internasional sudah hadir sejak tahun 1980-an. “Persisnya hadir di Indonesia sekitar tahun 2004. Dengan berkembangnya medspa ini, maka pandangan masyarakat masih banyak yang rancu atas layanan ini, belum sesuai dengan pengertian yang sebenarnya,” ujar dr. MMV Lianywati B, atau akrab dipanggil dr. Liany, *Consultant* di Aesthetic Clinic COSMED, Jakarta, yang sejak lama menekuni bidang kecantikan (Diploma Cidesco dan Cibtac bidang Spa). *International Medical Spa Association*, mendefinisikan medical spa sebagai sebuah fasilitas pelayanan yang berada di dalam pelayanan kesehatan profesional (rumah sakit/klinik), termasuk di dalamnya layanan dan petugas kesehatannya, yang menawarkan perawatan tradisional dan kesehatan alternatif dengan ambien spa.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa medical spa adalah gabungan antara klinik medis dan spa yang aktivitas layanannya disupervisi oleh tenaga medis, seperti dokter. Secara spesifik tujuan medical spa adalah preventif, promotif, kuratif, rehabilitatif dan regeneratif. Di bidang kecantikan dan estetik, layanan ini dapat mengobati kondisi wajah seperti *brown spots*, *redness*, *broken capillaries* yang tidak dapat diobati secara efektif dengan *traditional esthetician*. Layanan lain yang bisa diberikan misalnya laser *hair removal*, *botox*, dan *fillers*. Menurut dr. Liany, saat ini sebagian besar perawatan medical spa adalah untuk layanan estetik walaupun medical spa dapat secara spesifik disesuaikan dengan berbagai bidang. “Yang sekarang mulai dibutuhkan oleh masyarakat adalah hidup sehat sampai usia lanjut dengan pilar-pilar anti aging, dan tujuan ini dapat ditemukan di medical spa seperti di Cosmed.”

Secara prinsip, medical spa relatif berbeda dengan spa pada umumnya. “Terminologi Medical Spa menggunakan kata medical atau medis, bukan berarti mengombinasikan antara penggunaan bahan tradisional dengan obat-obatan kimia dalam dunia medis/kedokteran. Melainkan kombinasi antara perawatan spa dengan teknologi medis.”

Karena menggunakan teknologi medis, maka hasil layanan medical spa hasilnya agak berbeda dengan spa yang terbatas pada preventif dan promotif. “Pengalaman selama ini menunjukkan bahwa layanan medical spa cukup efektif karena perawatan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan pelanggan.. Adapun prosedur pelayanan yang diberikan meliputi konsultasi, pemeriksaan (fisik, laboratorium, dan pemeriksaan penunjang yang diperlukan) berbeda setiap individu, diagnosa, perawatan (manual, alat, pelatihan), dan konseling, dengan tetap berprinsip pada body, mind and spirit yang tujuannya well-being,” tutur dr. Liany menambahkan.

Bagaimana memilih Medical Spa yang baik ?

Klinik atau rumah sakit yang menawarkan jasa medical spa sebaiknya memiliki kelengkapan berupa tenaga profesional yang kompeten dan berkualifikasi seperti dokter, perawat, ahli estetik (kecantikan), fisioterapis, spa terapis, serta profesional lain sesuai dengan layanan, misalnya ahli nutrisi, dokter spesialis yang terkait sesuai bidang dan tenaga profesi terkait lainnya.

Lokasi atau tempat yang ditawarkan juga harus memenuhi persyaratan yang sesuai. Ambien spa, yang bisa membuat suasana rileks, nyaman, segar, dan tenang, dengan dilengkapi komponen spa seperti air, aroma, massage dengan sentuhan yang melibatkan panca indera. Hal lainnya adalah memiliki bahan-bahan medical spa yang terdiri atas bahan spa tradisional, termasuk essential oil, natural/herbal, kosmetik, cosmeceutical, obat, serta supplement.

Yang tidak kalah pentingnya adalah peralatan yang digunakan dalam layanan medical spa, misalnya spa equipment, hidrotherapy, fototerapi, radio frekuensi, laser dan peralatan medis lainnya yang terkait. Penggunaan peralatan berteknologi dengan standar medis itulah salah satu alasan yang membuat layanan medical spa memiliki biaya lebih tinggi dibandingkan layanan spa pada umumnya.

Sekalipun begitu, paduan fungsi kecantikan, kesehatan sekaligus kebugaran membuat medical spa kini mulai digandrungi masyarakat perkotaan. Layanan spa inilah yang sekarang sedang menjadi tren. HTI

Disusun oleh *Healthy Times Indonesia*, berkonsultasi dengan dr. MMV Lianywati B, MS, SpOK, M.Biomed.
(Kekhususan Anti Aging)

Mengenali Gangguan Makan

Gangguan makan memiliki dampak kesehatan yang serius bagi para penderitanya. Di Singapura, jumlah penderita gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia telah meningkat tajam dalam beberapa tahun terakhir, dan para dokter mengupayakan pendekatan holistik untuk menanganinya.

“Gangguan makan adalah penyakit psikologis. Tidak ada satu penyebab utama tapi lebih pada kombinasi beberapa faktor, seperti genetik, keluarga, tipe kepribadian, dan faktor perantara.

“Orang-orang yang rentan seperti ini, hanya butuh satu faktor pendorong (tekanan eksternal dan komentar orang lain) untuk memicu gangguan makan,”

ujar Dr Lee Huei Yen, Direktur SGH Eating Disorders Programme dan Senior Consultant, Department of Psychiatry di Singapore General Hospital (SGH).

Gangguan makan dibagi menjadi tiga jenis, yakni **Anoreksia Nervosa (AN)**, **Bulimia Nervosa (BN)** dan sisanya termasuk kategori yang disebut ‘**Gangguan Makan yang Tidak Terdefinisi**’ (EDNOS) seperti gangguan makan berlebihan.

Gejala

Gejala gangguan makan bervariasi, tergantung tipe gangguan makan yang diderita. Penderita anorexia nervosa misalnya, memiliki obsesi terhadap makanan dan menjadi kurus, terkadang sampai rela lapar yang justru mematikan.

Dr Lee menyebutkan tanda-tanda umum gangguan makan, yaitu:

- Merasa gemuk atau kelebihan berat badan meskipun beratnya turun drastis
- Pikirannya dipenuhi dengan berat badan, makanan, kalori, gram lemak, dan diet
- Menolak makanan tertentu (contohnya makanan yang digoreng, karbohidrat), yang berlanjut dengan membatasi diri dari semua jenis makanan
- Gelisah dan sangat takut bertambah berat badan atau menjadi gemuk
- Menolak rasa lapar
- Membuat ritual makan (misalnya makan dalam urutan tertentu, menyusun ulang makanan di piring, memotong makanan ke potongan-potongan kecil)
- Terus beralasan untuk menghindari waktu makan atau situasi yang berkaitan dengan makanan
- Perhatian berlebihan terhadap bentuk dan berat badan

•Menarik diri dari teman dan aktivitas normal

• Tidak mengalami menstruasi bagi remaja perempuan dan wanita menopause

• Program latihan fisik yang kaku dan berlebihan

Perawatan

Perawatan gangguan makan adalah proses yang unik. Menurut Dr. Lee, tidak ada “sebuah” prosedur tunggal yang dilakukan SGH, karena setiap pasien berbeda dan perawatannya sangat khas untuk setiap individu.

“Kami secara sungguh-sungguh melakukan pendekatan multidisiplin untuk merawat gangguan makan. Karena itu, kami punya tim gangguan makan multidisiplin termasuk psikiater, psikolog, perawat, ahli diet, pekerja sosial, ahli terapi okupasi dan ahli fisioterapi.”

Saat ini SGH menawarkan program rawat jalan, rawat inap dan pasien rawat sehari untuk gangguan makan. Semua pasien baru diperiksa oleh psikiater di klinik rawat jalan untuk mendapatkan rekam medis keseluruhan sekaligus pemeriksaan fisik dan pemeriksaan darah.

Perawatan pasien rawat jalan cocok untuk mereka yang beratnya tidak terlalu rendah, stabil secara medis dan cukup motivasi untuk sehat. Kebanyakan pasien akan dirujuk ke ahli diet yang akan memberikan rekomendasi diet. SGH juga bekerjasama dengan dokter spesialis anak dari KK Hospital yang menjalankan klinik untuk para pasien gangguan makan usia muda dengan komplikasi medis di SGH.

Pasien yang dianggap sesuai juga akan dirujuk ke psikolog untuk psikoterapi yang lebih mendalam atau ahli terapi keluarga jika ditemukan masalah terkait keluarga. Pengobatan hanya berguna jika terjadi makan berlebihan atau jika ada kondisi kejiwaan yang komorbid seperti depresi/gelisah atau gangguan kompulsif obsesif.

Pasien akan membutuhkan rawat inap jika ia tidak stabil secara medis (misalnya berat badan sangat rendah, detak jantung terlalu lambat) atau tidak merespon perawatan jalan dengan baik. Pasien yang sudah sehat dan keluar dari rumah sakit akan secara berkala melanjutkan program harian.

Pencegahan

Kebanyakan gangguan makan dimulai pada masa remaja, jadi orangtualah yang paling bertanggung jawab dalam membantu mencegah gangguan makan. Tina George, Psikolog di Department of Psychiatry dan Janet

Phang, Psikolog di Behavioural Medicine Unit SGH membagikan tips berikut;

- Orangtua bisa membantu anaknya membangun ketahanan terhadap gangguan makan dengan meningkatkan harga diri dan citra tubuh dengan beragam cara. Cobalah menciptakan lingkungan “bebas isu berat badan” - dengan tidak mempromosikan langsing atau obesitas.
- Orangtua juga bisa membantu dengan membuat lingkungan makan sehat di rumah dan memberi contoh kebiasaan yang baik. Makanan yang sehat berarti mengonsumsi bermacam variasi makanan. Terkadang, orangtua menekankan pada anaknya bahwa gula dan makanan manis-manis serta gorengan adalah JELEK. Tidak ada makanan yang jelek – hanya porsi yang harus disesuaikan. Menyantap makanan manis tiap hari itu jelek, tapi tidak makan yang manis seumur hidup juga jelek. Orangtua harus mencoba untuk menegakkan keseimbangan.
- Mengenali gangguan makan dan gejalanya sejak dini sangat penting. Orangtua harus mencari perawatan sedini mungkin jika mereka mencurigai anaknya menderita gangguan makan. Riset menunjukkan bahwa mereka yang paling mungkin pulih dan prognosisnya bagus adalah mereka yang mencari perawatan sedini mungkin - sebelum penyakit tersebut mencengkram kehidupan seseorang.

Tetap di jalur yang benar

“Tingkat kekambuhan untuk gangguan makan cukup tinggi, berkisar 30 sampai 40% dalam satu tahun perawatan,” Dr Lee mengingatkan.

“Pasien butuh tindak lanjut yang lebih lama untuk mencegah agar tidak kambuh. Kami juga mendorong mereka setelah pulih untuk melanjutkan makan secara teratur, menghindari tidak makan dan makan makanan yang bervariasi. Sebagai tambahan, kami juga membantu mereka untuk secara bertahap kembali ke sekolah atau bekerja. Sehingga, mereka mempunyai tempat untuk memusatkan perhatiannya daripada terpaku pada isu makanan dan berat badan.” HTI

oleh Puvenes Balakrishnan dengan berkonsultasi kepada Dr Lee Huei Yen, Direktur SGH Eating Disorders Programme dan Konsultan Senior, Department of Psychiatry, & Ms Tina George, Psikolog, Department of Psychiatry dan Ms Janet Phang, Psikolog, Behavioural Medicine Unit, Singapore General Hospital.



Bamboo Spa by L'OCCITANE

Celebrate the Art of Personal Wellness
Indulge in a nurturing spa ritual
that celebrates the art of personal wellness.
Bamboo Spa by L'Occitane
preserves age-old beauty traditions infused
with a distinct tropical touch.

Mango Tree Spa by L'OCCITANE

Enliven your senses with a replenishing body
or beauty ritual inspired
by nature's precious bounty.
Mango Tree Spa by L'Occitane
addresses the effects
of modern living in an idyllic river valley setting.

Spa by L'OCCITANE Only in Kupu Kupu Resorts

Kupu Kupu Jimbaran Rooftop Suites & Spa
Jl. Uluwatu - Jimbaran, Bali - Indonesia
ph. + 62 361 703 342 fax. +62 361 704 449
www.kupujimbaran.com

Kupu Kupu Barong Villas & Tree Spa
Kedewatan 80571 Ubud, Bali - Indonesia
ph. + 62 361 975 478 fax. +62 361 975 079
www.kupubarong.com



Heavenly Blush

Yogurt Drink
To GO

adalah produk minuman yogurt yang dapat dinikmati dimana dan kapan saja, dalam kondisi apa saja. Hadir dalam kemasan tetrapack 200 ml, produk yang dibuat dengan rendah gula ini selain menyehatkan juga sangat praktis untuk dibawa kemana-kemana. Anda bisa ikut merasakan kesegaran strawberry dalam Heavenly Blush Yogurt Drink To Go dengan memenangkan penawaran istimewa ini. Segera gunting, lengkapi, dan kirimkan formulir di bawah ini melalui pos sebelum **30 Desember 2012**.

Healthy Times Indonesia Contest
Heavenly Blush Yogurt Drink To Go

Nama : _____
Alamat : _____
Telepon : _____
Handphone : _____
Email : _____

Kirimkan formulir yang telah dilengkapi ke PT. Mix Media Marketing, Plaza Semanggi Lt. 2 Blok B No. 152 - 153, dengan subject "Heavenly Blush Yogurt Drink To Go" tertera di amplop.

Syarat dan Ketentuan :

- Promosi ini berlaku untuk semua warga negara Indonesia kecuali para pegawai PT. Mix Media Marketing dan pihak sponsor
- Hadiah tidak dapat ditukarkan dengan barang yang lain maupun dijadikan tunai
- Pemenang akan diberitahukan melalui telepon maupun e-mail
- Pihak manajemen berhak mengganti hadiah pemenang apabila tidak lagi tersedia dengan nilai yang sama atau mendekati nilai hadiah tersebut
- Informasi yang dikirimkan dapat digunakan untuk kepentingan marketing atau promosi baik oleh HealthyTimes Indonesia maupun sponsor.

HEALTH & ECO BYTES



IMT bisa menyesatkan?

Indeks Massa Tubuh atau IMT digunakan secara luas untuk mengukur obesitas. IMT menilai berat badan anda dalam kaitannya dengan tinggi badan anda. Juga diketahui bahwa orang yang mengalami obesitas atau memiliki presentase lemak tubuh lebih tinggi, sangat berisiko terkena penyakit jantung, hipertensi, diabetes dan penyakit kronis lainnya.

Hanya saja, hasil studi menunjukkan bahwa mengukur obesitas dan lemak tubuh bisa menyesatkan. Para atlet misalnya, karena lemak ototnya meningkat, dapat memiliki IMT lebih tinggi sehingga dikategorikan sebagai obesitas. Gagasan IMT yang mengukur berat badan normal atau obesitas, membuat kesalahan dalam menghitung prevalensi obesitas menjadi tak terhindarkan. Padahal, prevalensi obesitas merupakan perangkat yang penting dalam perumusan kebijakan kesehatan masyarakat.

Bukti bahwa IMT bukanlah cara yang akurat dalam menentukan lemak tubuh dan hubungannya dengan penyakit kronis dipublikasikan dalam riset yang dimuat jurnal the American College of Cardiology. Riset dengan sampel pasien penderita penyakit arteri koroner itu menyimpulkan, tidak ada hubungan langsung antara IMT dengan kematian namun obesitas sentral (perut buncit) berhubungan dengan risiko kematian yang tinggi.

Penemuan ini menunjukkan bahwa ada cara yang lebih baik untuk mengukur lemak tubuh. Para ahli mengatakan bahwa metode yang lebih baik adalah dengan mengukur lingkar pinggang, kadar hormon leptin, dan tes skinfold di tiga area spesifik tubuh. Dengan mengetahui pengukuran yang akurat, maka dapat membantu mengatur berat badan dan faktor gaya hidup lainnya. **HTI**

Eczema Blues

Satu dari sepuluh orang di dunia dalam periode hidupnya pernah mengalami eczema (atau di Indonesia lebih sering dikenal sebagai ‘eksim’), dan kondisi ini dapat terjadi pada usia berapa pun. Eczema atopic adalah jenis eczema paling umum. Namun, ada banyak lagi jenis eczema.

Istilah “eczema” dapat digunakan bergantian dengan istilah “dermatitis” dan merujuk kepada radang kulit. Eczema adalah salah satu penyebab paling umum dari kulit kering dan sensitif. Ini adalah ruam kulit yang kemerahan, gatal, dan penderitanya menggaruk-garuk area yang terkena secara terus menerus. Hampir semua penderita eczema mengalami ketidaknyamanan yang sama. Berikut adalah beberapa tipe lainnya dari eczema;

Seborrhoeic Dermatitis

Jenis ini paling sering terlihat pada bayi-bayi, dan akan hilang saat mereka berusia sekitar dua bulan. Hal ini juga dapat terjadi pada orang dewasa muda, dan sering terlihat pada daerah-daerah berminyak di tubuh seperti kulit kepala, wajah, selangkangan, dada atas dan punggung. Seborrhoeic Dermatitis bisa tidak menyebabkan gatal, atau bisa juga sedikit gatal. Dapat juga muncul sebagai ruam kuning berminyak mirip sisik pada daerah yang terpengaruh. Ketika daerah yang terpengaruh adalah kulit kepala, maka akan terbentuk ketombe.

Discoid Eczema

Muncul dengan rasa gatal pada kulit, dengan potongan bersisik berbentuk koin yang sering melepuh dan lepuhannya akan mengalir keluar. Sering terjadi pada lengan dan kaki kaum muda.

Asteatotic Eczema

Bentuk eczema ini disebabkan oleh kekeringan ekstrim pada kulit, khususnya pada lengan dan kaki kaum lansia. Jenis ini muncul dengan tampilan ruam merah yang gatal dan bersisik, yang terlihat seperti “keramik retak”.

Venous Eczema

Jenis ini lebih sering terlihat pada kaum lansia dan orang-orang dengan nadi varikos pada kaki. Pengumpulan darah pada nadi kaki oleh karena gravitasi akan menyebabkan eczema jenis ini.

Pengobatan yang tersedia

Pengobatan yang paling umum diresepkan buat penderita eczema adalah menggunakan pelembab dan steroid topikal.

Steroid topikal berguna untuk mengurangi peradangan. Bentuk pengobatan ini aman jika digunakan dengan benar. Beberapa efek samping yang mungkin terjadi akibat penggunaan steroid yang berlangsung lama adalah penipisan kulit dan atrofi. Ini dapat terjadi akibat penggunaan jangka panjang dan tidak sesuai dari steroid topikal. Dokter akan dapat memberikan

saran tentang penggunaan steroid topikal yang tepat. Baru-baru ini, pengobatan topikal bebas steroid telah dikembangkan dan tersedia untuk mengobati eczema. Pengobatan oral untuk eczema termasuk antibiotik oral ketika kulit terkena eczema. Antihistamin sering diberikan untuk mengurangi rasa gatal. Pada kasus eczema parah, pilihan pengobatan lain seperti fototerapi atau modulator imun sistemik dapat diindikasikan. Dokter dapat memberikan saran yang sesuai.

Atopik Eczema / Dermatitis

Eczema atopic adalah kondisi kulit yang sangat sering ditemukan. Tampil sebagai bagian kulit yang mengalami peradangan, kering, dan gatal. Kata “eczema” dapat digunakan bergantian dengan “dermatitis” dan merujuk kepada radang kulit. Eczema atopic juga dikenal sebagai dermatitis atopic. Atopi adalah istilah yang digunakan untuk kecenderungan mengembangkan sekumpulan kelainan hipersensitif, misalnya eczema, asma, atau alergi karena perubahan musim, yang disebabkan oleh predisposisi genetik.

Eczema atopic lebih sering terlihat pada masa bayi atau anak-anak, tetapi juga dapat terjadi untuk pertama kalinya pada usia dewasa, di kedua jenis kelamin. Pada bayi, daerah yang sering terkena termasuk wajah dan anggota tubuh bagian luar. Pada masa anak-anak, daerah yang terkena biasanya lipatan kulit seperti pada tekukan siku, bagian belakang lutut, dan leher. Eczema bisa juga terjadi di sekitar bibir, mata dan bagian lain pada kulit.

Penyebab

Penyebab eczema atopic belum diketahui secara menyeluruh. Namun, disebutkan bahwa gen memainkan peran penting karena eczema atopic sering terjadi dalam satu keluarga.

Perubahan pada sistem imun juga dianggap memainkan peran dalam perkembangan eczema. Sebagai tambahan, pertahanan kulit pada eczema tidak sempurna, hal ini mengakibatkan kekeringan dan kerentanan terhadap bakteri dan infeksi virus.

Penyembuhan untuk eczema atopic

Saat ini, tidak ada penyembuhan untuk eczema atopic. Namun, kondisi kulit dapat diperbaiki dan dikendalikan dengan perawatan kulit dan penggunaan pengobatan yang sesuai.

Secara umum, eczema akan berkurang seiring dengan bertambah dewasanya seorang anak, dan 50% akan menghilang pada masa remaja. Namun, eczema dapat terjadi berulang kali bahkan setelah dewasa.

Perawatan untuk kulit

Berikut adalah beberapa tips perawatan kulit yang penting untuk orang-orang penderita eczema atopic;

- 1. **Hindari menggaruk, menggosok, dan mencabuti kulit.** Hal-hal ini hanya akan memperburuk eczema dan dapat menyebabkan pigmentasi yang tidak menarik untuk dilihat, luka terbuka, dan bekas luka.
- 2. **Hindari sabun dan deterjen yang menyebabkan iritasi.** Sabun yang digunakan harus menggunakan sabun lembut atau pengganti sabun.
- 3. **Lembabkan kulit secara teratur.** Pelembab tidak menyebabkan penipisan kulit, dan harus sering digunakan. Waktu terbaik untuk menggunakan pelembab adalah setelah mandi. Jangan lupa mengoleskan pelembab setelah berenang.
- 4. **Beberapa bahan kain seperti wol dan linen sering menyebabkan iritasi pada kulit,**sedangkan bahan seperti katun akan lebih nyaman pada kulit atopik.
- 5. **Ketika berada di lingkungan kering atau dingin, penting untuk menjaga agar kulit tetap lembab** untuk mencegah bertambahnya eczema. HTI

Referensi : Perawatan Kulit Nasional (Singapura)



GRAND AKHYATI
Villas & Spa



Grand Akhyati Villas & Spa are luxury private villas set in a landscape tropical garden located in the peaceful village of Kerobokan, Bali's scenic rice fields. The serenity of the place ensures full comfort and privacy.

Grand Akhyati Villas & Spa offer 10 Luxury Villas arranged in modern presentation, featuring spacious living and dining area, spacious bathroom with elegant bathtub. Spend some quality time with your loved in our one bedroom villa and come together with your family or friend to stay in our two or three bedroom villa.

Each villa features private entrance, private pool, air conditioned bedroom, private garden, en-suite bathroom with elegant bathtub, full equipped kitchenette, IDD telephone system, and internet connection.



Jalan Bumbak 88x, Kerobokan, Kuta Utara 80361, Bali, Indonesia

Phone: +62 361 8475022 Fax: +62 361 8475021

E-mail: sales@grandakhyati.com Website: www.grandakhyati.com



MENANGKAN!

EZ Tone Chair
senilai Rp 7.700.000
dari AIBI hanya untuk 1 orang
pembaca Healthy Times
Indonesia yang beruntung!!

AIBI Believe in the Best

Sebagai retailer produk kebugaran, kesehatan dan kecantikan terkemuka di dunia, AIBI menghadirkan produk inovasi terbaru EZ Tone Chair, furnitur yang memberi manfaat ganda. Tidak saja digunakan untuk menjaga kebugaran tubuh, tapi juga berfungsi sebagai furnitur yang mempercantik rumah anda. Untuk memenangkan produk ini segera gunting, lengkapi dan kirimkan formulir di bawah ini melalui pos sebelum **30 Desember 2012**.

Healthy Times Indonesia Contest
Persembahan dari AIBI

Nama : _____
Alamat : _____
Telepon : _____
Handphone : _____
Email : _____

Kirimkan formulir yang telah dilengkapi ke PT. Mix Media Marketing, Plaza Semanggi Lt. 2 Blok B No. 152 – 153, dengan subject "AIBI Contest" tertera di amplop.

Syarat dan Ketentuan :

- Promosi ini berlaku untuk semua warga negara Indonesia kecuali para pegawai PT. Mix Media Marketing dan pihak sponsor
- Hadiah tidak dapat ditukarkan dengan barang yang lain maupun dijadikan tunai
- Pemenang akan diberitahukan melalui telepon maupun e-mail
- Pihak manajemen berhak mengganti hadiah pemenang apabila tidak lagi tersedia dengan nilai yang sama atau mendekati nilai hadiah tersebut
- Informasi yang dikirimkan dapat digunakan untuk kepentingan marketing atau promotional baik oleh HealthyTimes Indonesia maupun sponsor.



MENANGKAN!

Menginap selama 3 hari 2 malam di **Grand Akhyati Villas & Spa**, Bali. Nikmati fasilitas dan layanan istimewa senilai Rp 6.500.000

The Grand Akhyati Villas & Spa

www.akhyativillas.com

Dikelilingi oleh keindahan hamparan sawah khas Bali di desa Umala, Grand Akhyati Villas & Spa menawarkan kepada anda layanan akomodasi mewah kelas dunia dengan konsep alami mulai dari detik pertama anda memasuki gerbang Grand Akhyati. Raih kesempatan untuk merasakan sensasi liburan yang tak terlupakan bersama Grand Akhyati Villas & Spa, dengan mengikuti kontes ini. Gunting, lengkapi, dan kirimkan formulir di bawah ini melalui pos sebelum **30 Desember 2012**

Healthy Times Indonesia Contest
Grand Akhyati Villas & Spa Bali

Nama : _____
Alamat : _____
Telepon : _____
Handphone : _____
Email : _____

Kirimkan formulir yang telah dilengkapi ke PT. Mix Media Marketing, Plaza Semanggi Lt. 2 Blok B No. 152 – 153, dengan subject "Akhyati Contest" tertera di amplop.

Syarat dan Ketentuan :

- Promosi ini berlaku untuk semua warga negara Indonesia kecuali para pegawai PT. Mix Media Marketing dan pihak sponsor
- Hadiah tidak dapat ditukarkan dengan barang yang lain maupun dijadikan tunai
- Pemenang akan diberitahukan melalui telepon maupun e-mail
- Pihak manajemen berhak mengganti hadiah pemenang apabila tidak lagi tersedia dengan nilai yang sama atau mendekati nilai hadiah tersebut
- Informasi yang dikirimkan dapat digunakan untuk kepentingan marketing atau promotional baik oleh HealthyTimes Indonesia maupun sponsor.



12TH IHA CONGRESS 6TH ANNUAL SEMINAR PATIENT SAFETY

PERHIMPUNAN RUMAH SAKIT SELURUH INDONESIA
(INDONESIAN HOSPITAL ASSOCIATION)

7th - 10th NOVEMBER 2012, JAKARTA CONVENTION CENTER

TEMA SEMINAR :
STRATEGI RS MENGHADAPI ARUS KUAT PERUBAHAN SEBAGAI DAMPAK AKAN BERLAKUNYA
UU SJSN DAN INTERNASIONALISASI AKREDITASI

MEMORIAL LECTURE DR. AMINO GONDHUTOMO

(*) Dahlan Iskan (Menteri BUMN)
Gubernur Menteri BUMN Merupakan Perusahaan Milik Negara Menjadi World Class Corporate

(*) Prof. dr. Al Ghufon Mulya, MSc, PhD (Wakil Menteri Kesehatan RI)
Kesiapan Infrastruktur Kementerian Kesehatan dalam Implementasi UU SJSN

DISKUSI PANEL :
PERSIAPAN PERUMAHSAKITAN MENGHADAPI IMPLEMENTASI SJSN

DISKUSI PANEL :
PROSPEK IMPLEMENTASI UU SJSN/BJPS DARI SUDUT PANDANG
PARA PEMANGKU KEPENTINGAN

DISKUSI PANEL :
KEKHAWATIRAN DAN HARAPAN DI ERA IMPLEMENTASI UU SJSN/BJPS

AKREDITASI RS

RELEVANSI AKREDITASI TERHADAP MUTU RS

PATIENT SAFETY IN HOSPITAL

E-HEALTH TECHNOLOGY

HOSPITAL INFORMATION SYSTEM

HOSPITAL CHAIN

MADE IN INDONESIA

PERAN PROFESI

MOTIVASI

Seminar Simultan Finalis PERSI AWARD - 8 Kategori

LOKAKARYA

Lokakarya 1 : Akreditasi RS
Lokakarya 2 : Mutu RS
Lokakarya 3 : Keperawatan RS
Lokakarya 4 : Farmasi RS
Lokakarya 5 : Hukum Rumah Sakit
Lokakarya 6 : Keuangan RS
Lokakarya 7 : Patient safety
Lokakarya 8 : Komite Medis

Note: (*) masih dalam konfirmasi

25th INDONESIAN INT'L HOSPITAL MEDICAL, PHARMACEUTICAL CLINICAL, LABORATORIES EQUIPMENT & MEDICINE EXHIBITION



HOSPITAL NEEDS AND MEDICAL DEVICES EXHIBITION FOR DOCTORS AND PUBLIC
PARTICIPATED BY 343 COMPANIES THAT OCCUPIED FOR 598 BOOTHS

CONSIST OF LOCAL & INTERNATIONAL COMPANIES SUCH AS :
CHINA, KOREA, PAKISTAN, TAIWAN, MALAYSIA, THAILAND, & SINGAPORE



FREE EXAMINATION FOR PUBLIC



NO. 468825

CONGRES : PERSI. Telp. (62-21) 45845303/04 | Fax. (62-21) 45857833

Email. persi@pacific.net.id | Website : www.pdpersi.co.id

EXHIBITION : PT. OSI. Telp. (62-21) 58907366-68 | Fax. (62-21) 58906819-20

Email. hospital.expo@gmail.com | Website : www.hospital-expo.com



Exhibition Organized by:
PT. OKTA SEJAHTERA INSANI (OSI)
Professional Exhibition Organizer
Professional Conference Organizer



The Leading
Food & Beverage Exhibition
in Indonesia

InterFOOD INDONESIA

INTERFOOD EXPO 2012

The 12th International Exhibition on Food & Beverage
Products, Technology, Ingredients, Additives,
Raw Materials, Services, Equipments, Supplies



21 - 24 November 2012

Jakarta International Expo, Kemayoran - Indonesia

FEATURING :

Food & Beverage

Products and Technologies

Bakery & Confectionery

Bakery & Confectionery, Machinery,
Equipments, Supplies, Ingredients

Food & Hospitality

Wine & Spirits, Equipments, Supplies,
Storage, Services & Related Technology for Hotel,
Catering, Restaurant, Cafe, Supermarket

Food Ingredients

Food Additives, Food Chemicals,
Food Ingredients, Food Materials

Herbal & Health Food

Herbal & Health Food and Food Supplements

Retail & Franchising

Franchising & Licensing

www.kristamedia.com



16th SOUTHEAST ASIAN HEALTHCARE & PHARMA SHOW 2013

24 to 26 April 2013



SE-Asia's Only Total Event For the Entire Healthcare Industry.

- Proven 15 Year Track Record
- Located in the World's Strongest Economies
 - Over 6-7000 visitors
- The Region's Most Established Trade Show
 - Over 12 National Pavilions
 - Strongest Endorsement Line-up

**For the complete package
log-on to: www.abcex.com or
email: sales@abcex.com**

ORGANISER



ABC Exhibitions

Tel. (60-3) 7954 6588 • Fax. (60-3) 7954 2352
Email: sales@abcex.com • Web: www.abcex.com

HealthyTimes^{INDONESIA}
Jan – Feb 2013 • Edisi 02



SNEAK PREVIEWS
for the next issue

Kanker adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia.

Hari Kanker se-Dunia

World Health Organisation (WHO) memperkirakan 84 juta orang akan meninggal karena kanker tanpa penanganan antara tahun 2005-2015. Setiap tanggal 4 Februari, WHO mendukung *International Union against Cancer* untuk mempromosikan cara-cara meringankan penderitaan akibat kanker di dunia. Mencegah kanker dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker adalah tema yang senantiasa berulang.

Dideskripsikan sebagai pertumbuhan dan penyebaran sel-sel yang tidak terkendali, kanker bisa mengenai hampir semua anggota tubuh. Pertumbuhan sel kanker seringkali menyerang jaringan di sekitarnya dan bisa mengalami metastasis ke bagian-bagian tubuh lainnya. Sejumlah besar kanker bisa dicegah dengan menghindari paparan dari faktor-faktor risiko yang umum, misalnya asap rokok. Selain itu, sebagian kasus kanker bisa disembuhkan, melalui pembedahan, radioterapi atau kemoterapi, terutama jika terdeteksi lebih dini.

Ikuti fokus ini pada edisi Healthy Times Indonesia berikutnya.

>> Contemporary health news,
fuss-free well-being tips and the latest
buzz from the medical circle...



>> Visit us at...

www.HealthyTimes.com.sg
INSPIRES HEALTHIER LIVING

Download Healthy Times at the app store

www.healthytimes.com.sg/ihealthytimes



*Extensive coverage of all things health...
right out of your pocket*



>> Tail us on Twitter... http://twitter.com/healthytimes_sg

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

(Pusat Komunikasi Publik, Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI)

Jl H.R. Rasuna Said Blok X.5 Kav. 4-9

Telp. : (021) 5290 7416-9, Fax. : (021) 529 21669

Email: kontak@depkes.go.id.

www.depkes.go.id

Ikatan Dokter Indonesia

(Sekretariat Pengurus Besar)

Jl. Dr. G.S.S.Y. Ratulangi No. 29, Menteng

Jakarta Pusat 10350

Telp. : (021) 315 0679, 3900 277, Fax. : (021) 3900 473

Email : pbidi@idionline.org

www.idionline.org

Palang Merah Indonesia

(PMI DKI Jakarta)

Jl. Kramat Raya No. 47 Jakarta Pusat 10450

Telp. : (021) 390 6666, Fax. : (021) 310 1107

Email : dkl@pmi-jakarta.org

www.pmi-jakarta.org

Yayasan Jantung Indonesia

(Kantor Cabang Utama)

Jl. Teuku Umar No. 8 Jakarta Pusat

Telp. : (021) 390 9567, 390 9176, 390 8178, Fax. : (021) 3144 670

Email : yayasan@inaheart.or.id

www.inaheart.or.id

SPECIALIST

KH Ng Colorectal & Minimally Invasive Surgery Dr Ng Kheng Hong

Konsultan Bedah Umum,
Konsultan Bedah Kolorektal

Layanan yang Tersedia...

- Skrining dan Pencegahan Kanker Kolorektal
- Perawatan Terbaru untuk Wasir
- Bedah Lubang Kunci untuk Kanker Kolorektal
- Bedah Port Tunggal untuk usus buntu, kantong empedu, dan hernia
- Pembedahan Robot Terbaru

Gleneagles MedicalCentre
Suite #10-03, 6 Napier Road
Singapore 258499

Tel : +65 6475 5512

Fax : +65 6725 8065

Ans Service : +65 6533 0088

Email : enquiries@khngsurgery.com.sg

Website : www.khngsurgery.com.sg

SPECIALIST

Singapore Brain Spine Nerves Centre/

Neurospine and Pain Center Singapore

Dr. Prem Pillay

Konsultan Senior Bedah Syaraf

3 Mt Elizabeth #15-03a

Mt Elizabeth Medical Centre

Singapore 228510

Tel : +65 6835 4325

Fax : +65 68354326

emergency contact number: +65
65358833

Email : clincsg@yahoo.com

Website : www.DrPremPillay.org, www.spine-neuro.org

Website : www.khngsurgery.com.sg

SPECIALIST

Eric Gan Surgery

Dr Eric Gan

Konsultan Bedah Umum

#16-10 Mount Elizabeth Medical Centre

3 Mount Elizabeth

Singapore 228510

Tel: +65 6733 0846

Fax: +65 6733 0849

Email: ericgansurgery@gmail.com

Website: www.ericgansurgery.com.sg

Bridge Bariatrics

Dr Eric Gan

Konsultan Bedah Bariatrik

#16-10 Mount Elizabeth Medical Centre

3 Mount Elizabeth

Singapore 228510

Tel: +65 67330847

Fax: +65 67330849

Email: drgan@bridgebariatrics.com.sg

Website: www.bridgebariatrics.com.sg

SPECIALIST

SNEC Eye Associates

6A Napier Road, #02-39/40

Gleneagles Hospital Annexe Block

Singapore 258500

Tel: +65 6835 1188

Fax: +65 6835 1009

Email: ips@snec.com.sg

AESTHETIC MEDICINE

Alaxis Medical & Aesthetic Surgery

Dr Donald Ng

360 Orchard Road, #04-02/05

International Building

Singapore 238869

Tel: +65 6235 0880

Fax: +65 6235 0056

Email: donald@alaxis.com.sg

Website: alaxis.com.sg

LIFESTYLE

Physio Aesthetics

1 Orchard Road #14-04

Camden Medical Centre

Singapore 248649

Tel: +65 6836 7731

Fax: +65 6836 1022

Email: physioaesthetics@gmail.com,

enquiries@physioaesthetics.com

Website: www.physioaesthetics.com

Dr Lim Kay Kiat

Bedah Ortopedi

(Synergy Orthopaedic Group)

Mt Alvernia Medical Centre

820 Thomson Road,

#02-20, Mt Alvernia Medical Centre A

Singapore 574623

Tel: +65 6251 2822

Fax: +65 6725 8491

Fax: +65 6836 1022

Mt Elizabeth Novena Medical Centre

38 Irrawaddy Road #06-59/60/61

Singapore 329563

Tel: (65) 6884 6788

Fax: (65) 6725 8491

Email: kklm@sog.sg

Website: www.sog.sg

AESTHETIC MEDICINE

Yeap Plastic Reconstructive & Cosmetic Surgery Dr Yeap Choong Lieng

Bedah Kosmetik dan Plastik

3 Mount Elizabeth Suite 14-13,

Mount Elizabeth Medical Centre,

Singapore 228510

Tel : +65 6734 0061 / 6734 0082

Fax : +65 67387 1192

After Office Hours : +65 6533 0088

/6535 8833

Email : yeapcosmeticsurgery@gmail.com

com

Website : www.dryeapplasticsurgery.sg

sg

*For enquiries on advertisement
bookings, call us at:*

(021) 4901 7425



Berlangganan Majalah
HEALTHY TIMES INDONESIA sekarang

dan dapatkan
HADIAH MENARIK INI !

1TAHUN
berlangganan
RP. 75.000

- mendapatkan 4 Edisi Majalah Healthy Times Indonesia
- tambahan 1 edisi majalah
- voucher hadiah paket makan siang HealthyChoice senilai Rp 75.000
- voucher unlimited topping dari HeavenlyBlush

2TAHUN
berlangganan
RP. 175.000

- mendapatkan 8 Edisi Majalah Healthy Times Indonesia
- tambahan 3 edisi majalah
- voucher hadiah paket makan siang HealthyChoice senilai Rp 75.000 plus buah
- voucher unlimited topping dari HeavenlyBlush

FORMULIR BERLANGGANAN

ya, saya bersedia untuk berlangganan Healthy Times Indonesia untuk:

- ☐ 1 tahun (4 edisi) senilai Rp 75.000
☐ 2 tahun (8 edisi) senilai Rp 175.000

Nama (sesuai KTP) : _____
Pekerjaan : _____ Usia : _____
Alamat Pengiriman : _____
Kota : _____ Kode Pos : _____
Telepon rumah : _____ HP : _____
Email : _____

Cara Berlangganan

- Pilih salah satu paket dengan memberikan tanda pada kotak di kolom paket yang diinginkan
- Pembayaran dapat dilakukan melalui transfer ke BCA Cabang Puri Indah No. Rek. 2883230060 atas nama PT. Mix Media Marketing
- Kirimkan melalui e-mail hasil scan dari bukti transfer dan formulir berlangganan yang telah diisi ke info@healthytimes.co.id, pengiriman akan diproses setelah bukti konfirmasi pembayaran diterima
- Penawaran ini tidak berlaku untuk digabungkan dengan promosi dan diskon lainnya
- Formulir berlangganan dan pembayaran yang sudah kami terima, tidak dapat dibatalkan
- Biaya pengiriman khusus untuk wilayah Jabodetabek tidak dikenakan biaya
- Pelanggan dari luar Jabodetabek akan dikenakan biaya pengiriman,
Pulau Jawa Rp 5.000, luar Pulau Jawa Rp 10.000

Untuk informasi lebih lanjut hubungi kami di :
Divisi Pelayanan pelanggan
(021) 4901 7420 - 4901 7425 atau e-mail ke: info@healthytimes.co.id

HEALTHY TIMES INDONESIA
PLAZA SEMANGGI, LANTAI 2 BLOK B NO.152-153
JL. JEND. SUDIRMAN KAV.50, KARET-SETIABUDHI
JAKARTA SELATAN 12530

Believe in the BEST

AIBI

3D

Massage Cushion

Kneading, Heat,
Air Compression Technology



AIBI The New Swing Machine
Xfactor Professional-

LONGER DRIVES with the AIBI Power Max Fitness Swing Machine

The AIBI Power Max Fitness swing machine provides a guided path on the correct swing plane and an adjustable resistance force to correctly challenge all body types. You can develop greater swing strength, increased flexibility & on plane muscle memory.

These factors allow you to make a more efficient and controlled swing while at the same time creating much faster clubhead speeds. As we all know clubhead speed is Power.

The Swing Machine not only builds swing strength, flexibility and stamina. It also encourages key distance generating swing feel such as good shoulder rotation, a wide backswing with good arm extension, a proper, well timed weight shift and a delayed release that takes advantage of the body's natural levers.

Take a look at these 3 positions

- 1) Top of the backswing has me in the proper plane & a full shoulder & hip rotation
- 2) The move down has my core and lower half leading the transition to the down swing
- 3) At impact my weight shift & rotation of my hips happen naturally because of the resistance created by the AIBI Power max.

THE
LEAD BETTER
GOLF
ACADEMY
INDONESIA



AIBI
Power Shaper

*Energize You
All Day Long*

Benefits Of Vibration Exercise:

1. Improve blood circulation.
2. Relieve pain.
3. Cleanse the blood.
4. Reduce cholesterol.
5. Regulate blood pressure.
6. Improve Lymphatic System.
7. Detox effect.
8. Improve muscle strength.
9. Increase bone mass.



AIBI
Believe in the BEST

PT. AIBI INDONESIA: Jl. Kemanggisan Raya No. 127 Jakarta Barat 11480

Phone: (021) 5366 8555 Fax: 021 5369 0888, Email: info@aibi.co.id AIBI Indonesia @AIBI_Indonesia
SHOROOMS - AIBI JAKARTA : Mai Kelapa Gading - Mall taman anggrek - Central Park - Pluit Village - Pondok Indah Mall - Summarecon Mai Serpong - Electronic Solution - Mai Puri Indah - Electronic Solution - Living World Alam Sutera **SURABAYA** Galaxy Mall - Grand City Mall **MAKASSAR** Mai Ratu Indah - Electronic Solution - Panakukang Mall **BALI** Hypermart - Mai Bali Galeria - NIKKI Square

INDONESIA • SINGAPORE • MALAYSIA • CHINA • TAIWAN • BRUNEI • AUSTRALIA • INDIA

0%
BCA, CITI, MEGA,
ANZ, UOB, CIMB,
NIAGA, BRI, BNI,
PERMATA,
DANAMON,
MANDIRI

FIRST AND NO.1 SELLING
CANOLA OIL IN INDONESIA

DOUGO

It's Your Health Investment



Rendah Saturated Fat

Saturated fat meningkatkan kolesterol jahat LDL (Low-Density Lipoprotein) dalam darah yang dapat meningkatkan resiko penyakit jantung koroner.

Tinggi Monounsaturated Fat

Monounsaturated fat dapat mengurangi resiko Penyakit Jantung Koroner dengan menekan kolesterol jahat didalam darah dan membantu mengatur kadar gula darah.

Sumber Omega-6

Konsumsi Omega 6 sangat diperlukan dalam makanan kita, karena sangat penting sebagai nutrisi otak dan membantu pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak.

Tinggi Omega-3

Omega-3 sangat diperlukan untuk membantu melindungi kita dari serangan jantung dan stroke.

Bebas kolesterol dan trans fat

Trans fat meningkatkan kolesterol jahat LDL (Low-Density Lipoprotein) dan menekan kolesterol baik HDL (High-Density Lipoprotein).



Dougo Canola Oil adalah soft cooking oil yang dapat digunakan baik untuk memasak, menggoreng, membuat kue dan sebagai pengganti margarine bahkan sebagai salad dressing.

Tersedia di : Carrefour, Diamond, Farmers Market, The Foodmart, Foodmart, Giant, Grand Lury, Hero, Hypermart, Kemchick, Lion Supermarket, Little Mart, Ranch Market, Sribudhi Supermarket, serta outlet-outlet lainnya di kota Anda.

Exclusively Imported & Distributed by :



PT. PANJURASA KHARISMA

Telp : 021-6503315

Fax : 021-6503329

E-mail : kharisma@panjurasa.co.id