

Cegah Stroke sejak Dini

Hari ini merupakan Hari Stroke Sedunia.

Penyakit satu ini disebut juga sebagai *brain attack*, karena bisa menyerang siapa pun dan kapan pun. Mengapa kita harus peduli? Karena stroke menempati peringkat ketiga di dunia sebagai penyakit yang menyebabkan kematian, setelah jantung dan kanker.

Meskipun stroke termasuk penyakit mematikan, bila cepat diketahui dan ditindaklanjuti, penyakit ini bisa sembuh, bahkan bisa sembuh seperti sediakala. Dr Retnaningsih SpS(K)-KIC dari RSUP dr Kariadi Semarang memaparkan beberapa fakta mengenai stroke yang perlu Anda ketahui.

Pertama, ada yang namanya metode tiga jam. Yakni bila ada pasien dengan gejala yang dicurigai stroke, segera bawa ke rumah sakit terdekat, lalu bila positif stroke, pasien akan diberi *tag* atau tanda bahwa ia merupakan pasien stroke, sehingga mendapatkan prioritas untuk ditangani cepat atau diutamakan. Hal ini bertujuan untuk meminimalkan kerusakan yang dialami atau mencegah terjadinya komplikasi. Intinya, semakin cepat ditangani semakin besar kemungkinan pasien untuk sembuh. Mulai dari dilarikan ke rumah sakit hingga mendapatkan penanganan, harus terlaksana dalam waktu kurang atau sekitar tiga jam.

Kedua, terapi yang bisa menyembuhkan stroke. Bagi pasien stroke akut, yakni trombolisis (trombolisis-intra arterial), yang memiliki tingkat keberhasilan tinggi. Jenis terapi ini dilakukan dengan sangat cepat, melalui pemeriksaan yang sangat ketat, dan hanya pada pasien stroke yang jenisnya sumbatan, bukan perdarahan.

Awalnya akan dilakukan pemeriksaan MRI atau MRA pada otak untuk menentukan lokasi gumpalan darah. Kemudian memasukkan kateter ke dalam arteri, yang berisi obat pengencer darah kuat (*alteplase*). Secara hati-hati dan progresif, kateter menyusup sepanjang

jalan menuju arteri otak yang tersumbat hingga mencapai gumpalan darah. Nah obat tersebut akan melarutkan gumpalan darah yang ada. "Dibutuhkan tim dokter yang berpengalaman dan pasien harus melalui prosedur rumit. Beberapa syaratnya itu misalnya gula darah normal (tidak tinggi), tensi juga tidak boleh tinggi, jantung normal, dalam tiga bulan terakhir tidak ada menjalani operasi, tidak sedang mengonsumsi obat pengencer darah," jelas Retnaningsih. Setelah selesai menjalani terapi trombolisis, pasien harus dimonitor 24 jam penuh, untuk menghindari bila terjadi perdarahan otak, alergi terhadap obat, tensi atau gula darah naik lagi.

Mengapa pasien stroke harus ditangani dengan cepat? "Kalau tidak ditangani cepat, daerah yang rusak atau berdarah bisa meluas.

Bisa juga terjadi komplikasi berat, fungsi otak

menurun seperti daya ingat menurun dan lumpuh. Atau infeksi, pada saluran nafas atau kemih," papar Retnaningsih.

Kenali Gejalanya

Masyarakat terkadang masih salah sangka terhadap gejala awal stroke, yang dianggap bukan merupakan gejalanya. Retnaningsih mengatakan, gejala yang muncul menyesuaikan bagian otak sebelah mana yang mengalami sumbatan atau perdarahan. Misalnya bagian otak yang dekat dengan mata, tentu gejala awalnya adalah gangguan penglihatan.

Untuk mengenalinya, gejala-gejala stroke yang paling umum dialami adalah FAST atau SEGERA. Apa itu? FAST merupakan singkatan dari "Face, Arm, Speech, Time". *Face* yakni wajah yang terlihat jatuh separuh atau pencong. *Arm* yakni lengan (bisa juga kaki) lumpuh atau kesemutan, *Speech* atau bicara yang mulai kesulitan, samar atau cadel, dan *Time* merupakan waktu yang harus cepat untuk dibawa ke rumah sakit terdekat. Selain itu, bisa juga penglihatan yang tiba-tiba menjadi kabur, penurunan kesadaran, dan bingung. "Kalau curiga ada pasien yang terkena stroke, sebaiknya langsung bawa ke rumah sakit, bukan klinik, supaya bisa langsung mendapat penanganan yang tepat," ujar dokter yang bersama timnya memberikan seminar awam mengenai stroke pada ibu-ibu PKK belum lama ini.

Ada lagi yang tak kalah penting untuk diketahui, yakni pengetahuan pre-hospital. Kita harus mengetahui langkah pertama bila menghadapi kegawatan. Yakni dengan membuka jalan nafas pasien (membuka mulut), badan ditidurkan miring, dan usahakan agar leher tidak tertekuk. Dan tentunya, segera bawa ke rumah sakit. Pertanyaan selanjutnya, bisakah stroke kita cegah? Tentu saja bisa. Pertama, harus tahu faktor risiko dan kedua, gaya hidup sehat. Faktor risiko itu dibedakan menjadi dua, yakni tidak dapat dimodifikasi (diubah) dan yang dapat dimodifikasi (diubah, dikendalikan). Yang tidak dapat dimodifikasi antara lain genetik, umur, jenis kelamin (pria lebih berisiko) dan ras. Sementara yang dapat dimodifikasi antara lain hipertensi, diabetes, kolesterol, asam urat, dan atrial fibrilasi.

Gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan sehat plus pola makan yang teratur dan berolahraga secara teratur dan teratur, akan membantu mencegah kita terkena stroke ataupun penyakit-penyakit lainnya. (Irra Mutiara Manggia-58)



RS. TELOGOREJO **smc**
semarang medical center

Waspada Osteopenia (Sinyal Awal Kerapuhan Tulang)

Seiring bertambahnya usia, kualitas tulang seseorang mulai mengalami penurunan. Sebelum pada tahap keropos (osteoporosis) atau mudah patah, ada kondisi di mana kepadatan tulang mulai berkurang. Kondisi itu yang dinamakan osteopenia.

Dokter spesialis Ortopedi dan Traumatologi SMC RS Telogorejo, dr Andreas Vincent H SpOT MKes menjelaskan, osteopenia adalah suatu kondisi yang mana kepadatan tulang berkurang dibandingkan normal. Ada beberapa faktor risiko seseorang mengalami demikian. Andreas menyebut, faktor risiko atau pemicu itu antara lain genetik atau bawaan, riwayat keluarga yang mengalami osteopenia/osteoporosis, gangguan asupan makanan dan penyakit tulang.

"Faktor risiko lainnya adalah kemoterapi, penggunaan obat-obatan steroid jangka panjang, sangat kurus, ras kulit putih dan asia," sebutnya.

Selain yang disebutkan itu, gaya hidup disebutnya sebagai hal yang ikut mempengaruhi. Yakni, jarang beraktivitas dan berolahraga, merokok, kebiasaan minum minuman bersoda serta kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol.

Menurutnya, jika seseorang sudah mulai terkena penyakit ini, ada suatu upaya yang perlu dilakukan oleh penderita atau pasien. Upaya itu antara lain meningkatkan makan makanan bernutrisi cukup, terutama protein, kalsium dan mineral. Lalu, dengan berjemur tiap pagi selama 20 hingga 30 menit dan beraktivitas olahraga secara teratur.

"Gaya hidup yang sehat harus dilakukan. Agar kondisi tulang semakin membaik dan tidak menjadi tingkat lanjut. Dibandingkan dengan laki-laki, perempuan cenderung lebih rentan terkena osteopenia," ujarnya.

Pemeriksaan BMD

Dikatakan pula, penderita dianjurkan banyak mengonsumsi jenis makanan yang mengandung protein seperti ikan, putih telur, tahu tempe. Kemudian makanan yang mengandung kalsium seperti susu, keju, yoghurt, sayuran hijau tua serta makanan yang mengandung mineral seperti buah dan sayuran.

la menyatakan, seseorang yang ada faktor risiko terkena osteopenia, agar melakukan pemeriksaan Bone Mineral Density (BMD)/tes kepadatan mineral tulang.

Pemeriksaan perlu dilakukan secara rutin setiap satu sampai dua tahun.

"Pemeriksaan BMD adalah pemeriksaan untuk menilai densitas/kepadatan tulang seseorang. Juga dipergunakan untuk memantau/perkembangan kepadatan tulang seseorang yang mengalami osteopenia/osteoporosis serta memantau respon terhadap obat-obatan," jelasnya.

Dengan demikian, langkah tersebut dianggap sebagai deteksi awal. Apabila diketahui sejak dini, upaya pencegahan yang nantinya dilakukan, akan lebih efektif. Hal ini lebih baik dibandingkan dengan pengobatan setelah terlanjur keropos atau mengalami komplikasi seperti patah tulang.

Sementara itu, fasilitas di SMC RS Telogorejo, terkait upaya deteksi dini maupun tindakan dan penanganan, dinilai cukup lengkap. Begitu pula dari sisi tenaga medis, yang sudah profesional dan berpengalaman. Pasien dapat menjalani pemeriksaan BMD di rumah sakit yang berlokasi di Jl KH Ahmad Dahlan Semarang ini.

Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi call center 24 jam SMC RS Telogorejo di nomor telepon (024) 8646 6000, pin BB DB7BAF74 (024) 8452912, Ph.08112791949 (Dinda). (NN)

WWW. IKAPSTA.COM



Cantik pada Hari Istimewa

Pengantin wanita mana yang tak ingin tampak cantik dan berbeda pada hari spesialnya? Tentu setiap perempuan terutama yang sedang berbahagia melangsungkan pesta pernikahan ingin menjadikan dirinya satu-satunya objek terindah yang tertangkap mata.

Karena itu, riasan atau *make up* menjadi bahan pertimbangan penting demi menuai decak kagum tamu undangan. Empat *make up artist* (MUA) kenamaan di Semarang ini bersedia membocorkan langkah-langkah memilih MUA yang tepat agar hari istimewa tak menjadi petaka.

Fionna Lie, seorang *make up artist* yang terbiasa melayani rias wisuda hingga *bridal make up* ini menyarankan untuk memilih MUA berdasarkan pilihan hati. "Dalam memilih MUA harus mendengarkan

Oleh Dhaneswari Tiara

pilihan hati. Calon pengantin sebaiknya berdiskusi dengan MUA dari hati ke hati pula agar perias mendengar dan memahami keinginan calon pengantin. Dengan demikian ada kecocokan antara MUA dan klien yang membuat riasan calon pengantin sempurna," jelas Fionna Lie.

Fionna menambahkan untuk memilih MUA yang sanggup memahami karakter masing-masing wajah. "Pilihlah MUA yang paham akan karakter tiap wajah. Saya selalu melihat karakter dari masing-masing klien saya sehingga hasil *make up* tidak monoton di setiap klien," tambah Fionna Lie.

Stephanie Aylan

perias dengan nama vendor My Make Up ini mengungkapkan untuk tak sekadar mengikuti tren. "Pilihlah MUA yang bisa membaca karakter yang dimiliki klien dan bisa mencocokkan *make up* yang akan diaplikasikan kepada setiap wajah. Bukan hanya sekadar mengikuti tren, karena bisa jadi tren tersebut tidak terlalu cocok dengan kepribadian wajah setiap klien yang tentunya berbeda-beda," jelas pemilik akun instagram @mmu_mymakeup ini.

Perempuan berusia 28 tahun yang melayani *make up* wedding, prewedding, sweet seventeen, graduation, party dan photoshoot ini

klien suka," saran perempuan berusia 26 tahun ini.

Lalanindita menawarkan jasa rias wedding, engagement, prewed dan banyak acara lain. Ia memperhatikan detail *make up* ketika bekerja. "Saya mengerjakan *make up* secara detail dan menyeluruh hingga bagian terkecil. Ada standar tertentu yang saya penuhi baik dari kualitas sampai teknik *make up* yang cocok untuk klien. Saya selalu menganggap klien sebagai teman dalam persiapan menuju hari pernikahan agar klien tidak merasa tertekan," jelas Lalanindita.

Sedangkan menurut Inez Ingrid yang malang melintang dengan dunia rias sejak 2007, hal yang perlu diperhatikan dalam memilih MUA salah satunya adalah produk yang dipakai oleh perias. "Perhatikan produk yang dipakai oleh perias demi melihat kualitas *make up*. Perhatikan juga jam terbang perias. Selanjutnya pilih MUA yang sesuai dengan gaya klien. Penting untuk melakukan komunikasi antara MUA dengan klien sehingga ada kecocokan dan membuat keinginan riasan di hari spesial dapat tersampaikan dengan jelas. Kemudian pilihlah harga yang sesuai dengan budget klien," jelas Inez yang menawarkan jasa rias wedding, prewedding, engagement, dan sweet seventeen ini.

Pemilik akun instagram @inez-inggrid ini memastikan harga riasannya terjangkau. "Saya mematok harga yang sangat relevan dibandingkan dengan MUA kota besar lain. Selain itu saya memperhatikan ketelitian dan kejelian dalam menganalisa wajah sehingga look *make up* sesuai dengan tiap karakter wajah," ujar Inez yang sempat menerima penghargaan tingkat Internasional dalam bidang rias ini.

Langkah-langkah penting yang telah dibocorkan oleh para *make up artist* andal di Semarang ini tentunya akan menjadi kunci bagi calon pengantin dalam mewujudkan riasan terbaik di hari spesial. Kini pengantin wanita telah siap memancarkan persona berkat riasan wajah yang sesuai dengan kepribadian. (58)



SM/dok
Lalanindita



Fionna Lie

SM/dok



Inez

SM/dok



My Make Up

SM/dok

menambahkan untuk memilih *make up* dengan hasil mangklingi. "Gaya *make up* saya lebih ke arah natural dan tidak menor. Meskipun demikian tetap tampak cantik dan mangklingi yang wajib bagi rias pengantin," tambah Stephani yang juga memproduksi bulu mata dengan nama brand My Make Up ini.

Hal terpenting menurut Lalanindita, *make up artist* yang memiliki akun instagram @lalanindita ini dalam menentukan MUA adalah dengan mempelajari portofolio setiap MUA yang ingin digunakan. "Kualitas adalah yang utama. Oleh sebab itu calon pengantin dapat melihat detail portofolio yang bisa didapatkan melalui media sosial. Dari sini lah klien dapat menilai kualitas yang dimiliki setiap MUA. Selain itu, setiap perias memiliki ciri khas masing-masing. Pastikan gaya MUA tersebut cocok dengan gaya yang