

MEDIKAMENTOSA

Covid-19, dari Pandemi Menuju Endemi?

SAAT ini hampir semua negara di dunia sudah mulai 'lalu' dan belajar untuk 'hidup bersama dengan covid-19'.

rapid antigen serta PCR untuk penemuan diawetkan. Sebetulnya apa arti dari pandemi dan endemi? Pandemi merupakan suatu epidemi penyakit yang menyebar di wilayah luas, mulai dari beberapa benua sampai seluruh dunia.

dari itu semua, hampir di seluruh negara, kecuali Hong Kong dan Vietnam, angka kasus positif cenderung menurun seiring dengan meningkatnya imunitas di masyarakat.



Dr dr Theresia Monica Rahardjo, SpAn. Direktur HS Unggul Karsa Media dan Dosen Anestesi FK UGM

pandemi harus disudahi atau tepatnya dianggap selesai. Ada beberapa hal yang dapat dijadikan pertimbangan.

sehatan mandiri. Hal terakhir yang mungkin merupakan faktor terpenting ialah ekonomi.

merupakan pendukung negara untuk menjalankan sistem kesehatannya dengan baik.

Terapi Sel Punca bagi Pasien Kanker Darah

MULTIPLE myeloma (MM) merupakan salah satu jenis kanker darah. Kondisi itu terjadi saat sel-sel plasma yang tidak normal tumbuh dan berkembang secara berlebihan serta menganggu sel-sel yang sehat di sekitarnya.

Mengenalinya Cedera Ligamen dan Bahayanya

Apa itu Ligamen? Ligamen adalah jaringan berserat yang bentuknya menyerupai tali elastis dan berperan sebagai penghubung antartulang di dalam tubuh.

- Jenis-Jenis Cedera Ligamen
Anterior cruciate ligament (ACL)
Posterior cruciate ligament (PCL)

- Penyebab Terjadinya Cedera Ligamen pada Pesebak Bola
Bukan kontak 44%
Kontak langsung 12%
Kontak tidak langsung 44%

Hasil Penelitian Dampak Cedera ACL pada Sepak Bola di Eropa
Cedera ACL tidak berkurang dalam 15 tahun.



- Lateral collateral ligament (LCL)
Medial collateral ligament (MCL)

- Atlet yang Pernah Mengalami Cedera Ligamen
Virgil van Dijk (Belanda)
Radamel Falcao (Kolombia)
Theo Walcott (Inggris)
Gerard Pique (Spanyol)
Zlatan Ibrahimovic (Swedia)



Batasi Penggunaan Headphone-Earphone pada Remaja

SEBAGIAN remaja memiliki kebiasaan mendengarkan musik saat belajar atau beraktivitas. Namun, remaja yang sering mendengarkan musik dengan volume keras memiliki risiko gangguan pendengaran 3,8 kali lipat.

Telega yang bermasalah akibat suara keras biasanya terjadi secara insidius melebihi 80 desibel. Tri Judo mengatakan headphones untuk anak belajar dan mempromosikan pembelajaran daring karena lack earphone suara langsung masuk ke telinga.

Penggunaan sebuah earphone membantu karena bisa melatih konsentrasi dan bisa memperhatikan lingkungan sekitar juga. Namun, tetap volume harus diperhatikan karena 80 desibel dan jangan sampai ketiduran atau penggunaan personal listening device berlebihan.

Orang tua bisa memastikan penggunaan headphone pada anak dibatasi per 3,5 jam untuk memberikan istirahat dan jeda pada telinga karena membantu efek pendengaran.

Mimpi Buruk Pemain Sepak Bola

M IQBAL A. MACHMUDI m.iqbald@medindonesia.com

B EK Liverpool Virgil van Dijk, 30, mulai bermain dengan timnya secara penuh pada Agustus tahun lalu setelah menepi selama hampir 10 bulan karena cedera ruptur ligamen.

penisun karena cedera ligamen berkepanjangan. Dokter ortopedi dan traumatologi, dr. Igin Ginting SpOT, Mkes, menjelaskan bahwa ruptur ligamen pada lutut memiliki gejala mulai dari merasa sedikit nyeri hingga bengkak pada sendi sampai tak bisa menggerakkan sendinya.

kata dr. Igin Ginting dalam diskusi daring bertajuk Ruptur Ligamen pada Lutut, Sabtu (5/3).

"Apabila sudah mengalami cedera ruptur ligamen pada lutut maka jangan memaksakan olahraga berat. Bisa berlatih ke berenang, bersepeda, dan sebagainya," ujarnya.

INFO SEHAT

Covid-19 Bisa Sebabkan Autoimunitas

PENYAKIT autoimun semakin banyak ditemukan di era pandemi covid-19. Banyak pasien autoimun yang kondisi mereka membaik, dan sebagian justru justru karena menjadi pasien baru.

Dokter spesialis penyakit dalam Siloam Hospitals Lippo Village Steven Samudra dalam dialog daring, Sabtu (5/3), menjelaskan autoimunitas merupakan sebuah kondisi di mana sistem imun salah mengenali organ atau jaringan sel tubuh.

Sekitar 35% kasus autoimunitas disebabkan dari genetik dan mayoritas perempuan. Ia juga menemukan beberapa pasien mengalami autoimunitas disebabkan oleh hipertensi, infeksi covid-19, stres, implan silikon, polusi, konsumsi gluten, dan sebagainya.

Rawat Pasien Kanker Perlu Lebih Peka

PERAWATAN pasien kanker tidak mesti harus di rumah sakit, tapi juga bisa di rumah. Secara mendetail, perawat Lya Arista dari Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI) menjelaskannya dalam bincang Ask The Expert melalui kanal IG live RSUI, belum lama ini.

la mengatakan hal terpenting dalam merawat seorang pasien kanker ialah keberadaan caregiver (orang yang merawat/mendampingi). Seorang caregiver perlu terlebih dahulu memiliki kesiapan mental dan komunikasi yang baik, terutama dalam memotivasi pasien untuk tetap semangat menjalani kehidupannya.

Menurutnya, seseorang yang mengidap kanker paling rentan dengan gejala seperti mual, muntah, diare, hingga kejang kejang. Karena itu, gejala dan kondisi klinisnya harus dipantau.

Syarat PCR Dihapus, Bagaimana dengan Masker?

PEMERINTAH Indonesia telah meniadakan syarat hasil negatif tes antigen maupun PCR bagi para pelaku perjalanan domestik seiring dengan menurunnya angka kasus covid-19.

"Terkait penggunaan masker, nanti kita lihat seperti apa dan terutama kita tidak akan melakukan pengalangan secara bersamaan. Artinya penggunaan aktivitas masyarakat, ini yang kita longgarkan terlebih dahulu," jelasnya, kemarin.

la menjelaskan, saat ini pihaknya masih membahas sejumlah indikator protokol kesehatan ke depan bersama para ahli. Beberapa hal yang sudah menjadi pertimbangan itu misalnya transmisi komunitas pada level 1 dan cakupan vaksinasi minimal 70%. Kemudian indikator-indikator seperti testing, tracing, dan laju penularan.

Rawat Pasien Kanker Perlu Lebih Peka

PERAWATAN pasien kanker tidak mesti harus di rumah sakit, tapi juga bisa di rumah. Secara mendetail, perawat Lya Arista dari Rumah Sakit Universitas Indonesia (RSUI) menjelaskannya dalam bincang Ask The Expert melalui kanal IG live RSUI, belum lama ini.

la mengatakan hal terpenting dalam merawat seorang pasien kanker ialah keberadaan caregiver (orang yang merawat/mendampingi). Seorang caregiver perlu terlebih dahulu memiliki kesiapan mental dan komunikasi yang baik, terutama dalam memotivasi pasien untuk tetap semangat menjalani kehidupannya.

Menurutnya, seseorang yang mengidap kanker paling rentan dengan gejala seperti mual, muntah, diare, hingga kejang kejang. Karena itu, gejala dan kondisi klinisnya harus dipantau.

Syarat PCR Dihapus, Bagaimana dengan Masker?

PEMERINTAH Indonesia telah meniadakan syarat hasil negatif tes antigen maupun PCR bagi para pelaku perjalanan domestik seiring dengan menurunnya angka kasus covid-19.

"Terkait penggunaan masker, nanti kita lihat seperti apa dan terutama kita tidak akan melakukan pengalangan secara bersamaan. Artinya penggunaan aktivitas masyarakat, ini yang kita longgarkan terlebih dahulu," jelasnya, kemarin.

la menjelaskan, saat ini pihaknya masih membahas sejumlah indikator protokol kesehatan ke depan bersama para ahli. Beberapa hal yang sudah menjadi pertimbangan itu misalnya transmisi komunitas pada level 1 dan cakupan vaksinasi minimal 70%. Kemudian indikator-indikator seperti testing, tracing, dan laju penularan.