

Mengapa saya pusing?
Dedeh Supantini, 2018

Judul : **Mengapa saya pusing?**

Penulis : **Dedeh Supantini**

Dipublikasikan melalui : Berita Kita Paroki Bunda Tujuh Kedukaan; Maret 2018.
Vol.95; Halaman 30; **Penulis Tunggal**

**BERITA
BK
KITA**
Dari Kita untuk Kita
VOL 95 - Mar 2018

*Paroki Bunda Tujuh Kedukaan
Stasi St. Theodorus
Stasi Caritas*



**Keluarga
Ikut Dalam
Peziarahan
Kristus**



Daftar Isi

Penanggung Jawab & Pembimbing:
Pst. Yoyo Yohakim, OSC

Pemimpin Redaksi:
Maria Sugianti

Para Kontributor:
Anita Karjo
Boris Silvanus P. Situmorang
Henny H
Stefani Dedeh S.
L. Danny K
M. Y Eka
Maria Goretti S. Yoning
Maria K
Nanny Tjahjandi
T.E. Rosalina N.
V. Waty S. Halim

Fotografer:
Evelyn H.
Christine I.
Stephanus Wijaya

Artisik:
Dicky Wahyu

Distributor :
Mulyono

Alamat Redaksi:
Sekretariat Paroki (Sdr. Mulyono)
Jl. Pandu No. 4 Bandung
Tel. 022 6011138
Setiap hari kerja
07.30 - 12.00 Pagi
16.00 - 19.00 Sore
Rabu dan Libur Nasional: Tutup



Desain Sampul Muka
Dicky Wahyu

Email:
redaksiBKpandu@gmail.com

Website:
<http://bkpandu.wordpress.com>

| | |
|---|----|
| Sekapur Sirih | 1 |
| Daftar Isi | 2 |
| Buah Pikiran | |
| - <i>Hidup Berkeluarga: Sebuah Perjalanan Bersama Kristus</i> | 3 |
| Dari Kita Untuk Kita | |
| - <i>Liputan Perayaan Ekaristi Rabu Abu</i> | 5 |
| - <i>Misa Lingkungan Mulyasari Sukadama</i> | 6 |
| - <i>Misa Lingkungan Ayudia Bawah</i> | 7 |
| - <i>Ibadat Syukur Campanella Voce</i> | 9 |
| - <i>Ngopi OMK!</i> | 10 |
| - <i>Beauty Class</i> | 12 |
| - <i>Kasih Berawal Dari Keluarga</i> | 13 |
| - <i>Bertindaklah dalam bertobat</i> | 15 |
| - <i>Khazanah Doa Katolik-Keluarga Yang Menjaga</i> | 16 |
| Apa Kabar Stasi | |
| - <i>Sebetes Darah Menyelamatkan Jutaan Jiwa Manusia</i> | 19 |
| - <i>Ziarah Bersantu Misdinar Ke Taman Regina Rosarii Cirebon</i> | 20 |
| Yang Muda Yang Bicara | |
| - <i>I Got It!</i> | 22 |
| Cinta Kitab Suci | |
| - <i>Dasar Mutlak Mengikuti Yesus</i> | 24 |
| Umat Berbicara | |
| - <i>Keluarga Ikut Dalam Perjalanan Kristus</i> | 25 |
| Umat Menulis | |
| - <i>Peduli dan Berbagi sebagai Habitus Baru?</i> | 26 |
| Jelajah Alkitab | |
| - <i>Apakah Kitab Suci sudah Dilevelewenkan?</i> | 28 |
| Info Kesehatan | |
| - <i>Mengapa Saya Pusing?</i> | 30 |
| Informasi | |
| - <i>Prosedur Dari Seksi-seksi Bidang Pelayanan</i> .. | 32 |
| - <i>Misi atau Fokus Pastoral tahun 2018</i> | 34 |
| - <i>Ujud Doa Bulan Maret 2018</i> | 34 |
| - <i>Pendamping Wilayah</i> | 34 |
| - <i>Penanggalan Liturgi Bulan Maret 2018</i> | 35 |
| - <i>Jadwal Acara PDKK Pandu Maret 2018</i> | 36 |
| - <i>Peugas Koor dan Organisi Maret 2018</i> | 36 |
| - <i>Informasi Rutin Gereja Bunda Tujuh Kedukaan</i> .. | 37 |
| - <i>Informasi Ibadat Jalan Salib</i> | 38 |
| - <i>Jadwal Ibadat Tobat</i> | 38 |
| - <i>Sumbangan Umat</i> | 38 |
| - <i>Tarif Iklan Berita Kita</i> | 38 |
| - <i>Kegiatan Rutin Stasi St. Theodoros</i> | 39 |
| - <i>Lagu Bulan Maret 2018</i> | 39 |
| - <i>KSP Kopdit Pelangi Kasih</i> | 40 |

Info Kesehatan

Mengapa Saya Pusing?

Oleh: Dr. Dedeh Supantini, SpS., MPdKed.

Saudara/i terkasih, apakah anda pernah pusing? Kalau pernah, berarti kita senasib. Saya pernah pusing, demikian juga halnya dengan orang-orang di sekitar kita. Hampir setiap orang pernah mengalami pusing dalam hidupnya, meskipun yang dimaksud pusing oleh setiap orang mungkin berbeda. Ada yang mengatakan pusing akibat banyak pekerjaan yang harus diselesaikan, ada yang disebabkan tidak punya uang. Tapi ada jenis pusing yang lain, yang membuat seseorang menderita dan mencari pertolongan dokter. Penyakit kah pusing tersebut? Apa sebabnya kita bisa mengalami pusing? Pada kesempatan ini mari kita lihat bagaimana pandangan dunia medis perihal pusing ini.

Sebenarnya secara medis tidak digunakan istilah pusing. Bila anda datang kepada dokter dan mengeluh pusing, dokter akan mengklarifikasi: apakah yang anda rasakan nyeri kepala (dalam bahasa Inggris disebut "headache", bahasa Sunda-nya "jangan") atau merasa seperti berputar tujuh keliling (vertigo)? Nah, pada BK edisi kali ini kita bahas terlebih dulu mengenai nyeri kepala atau "headache".

Menurut terminologinya, nyeri kepala adalah rasa nyeri pada daerah kepala dan leher yang penyebabnya bisa bermacam-macam. Nyeri kepala merupakan akibat dari gangguan pada

struktur-struktur sensitif yang sensitif terhadap nyeri di daerah kepala dan leher, yaitu kulit kepala, otot-otot kepala dan leher, pembuluh darah, mata, telinga, gigi, sinus, bagian atas tenggorokan, serta saraf-saraf di kepala.

Nyeri kepala dibagi menjadi nyeri kepala primer (tanpa penyebab khusus) dan nyeri kepala sekunder (disebabkan gangguan bagian-bagian tertentu dari kepala/leher). Nyeri kepala primer terdiri dari migren, nyeri kepala tipe tegang, nyeri kepala tipe klaster, dan nyeri kepala akibat gangguan saraf pada wajah. Nyeri kepala sekunder dibagi berdasarkan penyebabnya, yaitu nyeri kepala yang berkaitan dengan cedera kepala/leher, gangguan peredaran darah, penggunaan obat-obatan, infeksi daerah wajah/mata/telinga/hidung/gigi/mulut/sinus, dan bisa juga disebabkan stress.

Di antara semua jenis nyeri kepala tersebut, yang paling sering dijumpai adalah nyeri kepala tipe tegang. Nyeri kepala ini terasa di seluruh kepala, kadang di dahi atau belakang kepala dan leher. Biasanya dikeluhkan sebagai rasa berat, tegang, seperti ditimpa benda/ seperti terikat, timbul sekitar tengah hari setelah kita beraktivitas, makin lama makin berat/ tegang. Bisa dicetuskan oleh stress atau bekerja terlalu lama menggunakan komputer. Nyerinya ringan sampai sedang:

mungkin mengganggu namun tidak sampai membuat kita tidak dapat melakukan tugas pekerjaan.

Bila nyeri kepala tipe tegang hanya berupa nyeri ringan/ sedang, maka nyeri pada migren cukup menyiksa penderitanya. Nyerinya sedang (membuat penderitanya tidak bisa bekerja) sampai berat (sampai tidak bisa tidur karena nyerinya). Migren memiliki gejala yang mudah dibedakan dengan nyeri kepala tipe tegang. Pada migren, nyerinya seperti berdenyut dan dirasakan di sebelah kepala, bisa disertai mual, muntah, meningkatnya kepekaan terhadap cahaya/suara. Suara yang cukup keras dan cahaya terang akan membuat nyeri migren bertambah hebat. Migren terutama terjadi pada wanita. Bila tidak diobati, suatu serangan migren bisa berlangsung 30 menit sampai 3 hari!

Klaster jarang dijumpai. Biasanya mengenai pria. Gejalanya hampir mirip migren, tapi disertai mata merah, bengkak dan berair serta hidung mampet dan seperti flu selama nyeri kepalanya terasa.

Hal-hal yang sering menjadi pencetus nyeri kepala antara lain: stress, kurang tidur, posisi kerja yang kurang baik (duduk terlalu membungkuk, bekerja dengan komputer terlalu lama, leher menoleh ke satu sisi terus-menerus misalnya karena lokasi monitor komputer yang ditempatkan tidak persis di hadapan kita, minum alkohol, merokok, makanan yang mengandung

keju atau coklat pada orang yang peka (tidak semua orang akan terserang nyeri kepala setelah mengkonsumsi ini). Penggunaan obat anti nyeri yang terlalu lama dan tidak sesuai dosis seharusnya juga dapat menyebabkan nyeri kepala. Ini disebut "rebound headache". Marilah sedapat mungkin kita hindari hal-hal yang menjadi pencetus nyeri kepala.

Nah, ternyata banyak jenis nyeri kepala yang tentunya memerlukan pengobatan yang berbeda pula. Maka, jika anda terserang nyeri kepala, boleh saja mencoba mengkonsumsi obat penghilang yang dapat dibeli bebas. Namun bila nyerinya tidak berkurang setelah sehari makan obat, konsultasikanlah kepada dokter anda. Terlebih jika nyeri yang dirasakan itu disertai tanda-tanda bahaya sebagai berikut: (1) Baru pertama kali nyeri kepala setelah usia anda 50 tahun atau lebih. (2) Nyeri hebat tak tertahankan dan timbul mendadak. (3) Disertai demam. (4) Nyeri terasa setiap hari selama berbulan-bulan dan makin lama nyerinya makin hebat. (5) Disertai kejang. (6) Disertai kurang sadarkan diri (bicara meracau atau tidak sadarkan diri). (7) Disertai penglihatan dobel, mata tiba-tiba juling, mulut mencong, bicara pelo, ataulumpuh.

Semoga penjelasan ini menambah pengetahuan kita tentang nyeri kepala, menghindari pencetusnya, dan segera berobat bila nyeri kepala tersebut disertai tanda-tanda bahaya. Sampai jumpa.