

# Kumpulan Artikel Kesehatan

Oleh : Mulyono Rafianto (di rangkum dari berbagai macam sumber)

## 01. Low Back Pain



Low Back Pain (LBP) adalah rasa nyeri yang terjadi di daerah pinggang bagian bawah dan dapat menjalar ke kaki terutama bagian sebelah belakang dan samping luar.

Keluhan ini dapat demikian hebatnya hingga penderitanya mengalami kesulitan dalam setiap pergerakan sampai harus istirahat dan dirawat di rumah sakit.

Keluhan low back pain ini ternyata menempati urutan kedua tersering setelah nyeri kepala. Di Amerika Serikat lebih dari 80% penduduk pernah mengeluh low back pain dan di negara kita sendiri diperkirakan jumlahnya lebih banyak lagi.

Mengingat bahwa low back pain ini sebenarnya hanyalah suatu simptom/gejala, maka yang terpenting adalah mencari faktor penyebabnya agar dapat diberikan pengobatan yang tepat.

Pada dasarnya, timbulnya rasa sakit tersebut karena terjadinya tekanan pada susunan saraf tepi daerah pinggang (saraf terjepit). Jepitan pada saraf ini dapat terjadi karena gangguan pada otot dan jaringan sekitarnya, gangguan pada sarafnya sendiri, kelainan tulang belakang maupun kelainan di tempat lain, misalnya infeksi atau batu ginjal dan lain-lain.

Spasme otot (ketegangan otot) merupakan penyebab yang terbanyak dari LBP. Spasme ini dapat terjadi karena gerakan pinggang yang terlalu mendadak atau berlebihan melampaui kekuatan otot-otot tersebut. Selain itu, pengapuran tulang belakang di sekitar pinggang yang mengakibatkan jepitan pada saraf juga dapat mengakibatkan nyeri pinggang yang hebat.

HNP (Hernia Nukleus Pulposus) yaitu terdorongnya nucleus pulposus suatu zat yang berada diantara ruas-ruas tulang belakang, ke arah belakang baik lurus maupun kearah kanan atau kiri akan menekan sumsum tulang belakang atau serabut-serabut sarafnya juga dapat mengakibatkan rasa sakit pada bagian pinggang yang sangat hebat. Hal ini terjadi karena trauma/kecelakaan dan rasa sakit tersebut dapat menjalar ke kaki kanan maupun kiri (iskhialgia). Adapun sebab lain yang perlu diperhatikan adalah: tumor, infeksi, batu ginjal, dan lain-lain, juga dapat mengakibatkan tekanan pada serabut saraf.

Penanganan yang terbaik adalah dengan menghilangkan penyebabnya (kausal), walaupun bagi yang mengalaminya, yang terpenting adalah menghilangkan rasa sakitnya (simptomatis).

Untuk mencari penyebab yang tepat, selain dengan pemeriksaan foto rontgen poros tulang belakang, kadang diperlukan pemeriksaan khusus misalnya Scanning, MRI, dan lain-lain.

Mencegah lebih baik daripada mengobati. Agar tidak terkena LBP, sebaiknya olahraga yang teratur dengan intensitas yang cukup dan memilih gerakan yang tepat. Menghindari makanan yang mengandung banyak lemak, asam urat, dan lainnya, agar memperlambat terjadinya pengapuran tulang belakang. Usahakan jangan sampai terjadi kelebihan berat badan. Hidup dalam lingkungan yang sehat dengan udara yang bersih dan menghindari polusi yang berlebihan serta hidup yang teratur tanpa stress.

## 02.Mengenal Hipertensi

Hipertensi yang saat ini merupakan penyakit yang umum terjadi di masyarakat kita, seringkali tidak disadari karena tidak mempunyai gejala khusus. Padahal apabila tidak ditangani dengan baik, hipertensi mempunyai resiko besar untuk meninggal karena komplikasi kardiovaskular seperti stroke, jantung, atau gagal ginjal.

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah keadaan dimana tekanan darah seseorang berada diatas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Sistolik adalah tekanan darah pada saat jantung memompa darah kedalam pembuluh nadi (saat jantung berkontraksi).

Diastolik adalah tekanan darah pada saat jantung mengembang atau relaksasi. Penderita yang mempunyai sekurang-kurangnya tiga bacaan tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg saat istirahat diperkirakan mempunyai tekanan darah tinggi.

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan darah arteri sistemik yang terjadi secara terus menerus. Meskipun konsep ini jelas, tekanan darah yang menyebabkan hipertensi ditentukan secara acak berdasarkan tekanan yang berkaitan dengan resiko statistik berkembangnya penyakit yang terkait hipertensi.

Tekanan darah seseorang dapat diklasifikasikan berdasarkan pada pengukuran rata-rata dua kali pengukuran sebagai berikut:

Seseorang dianggap normal, jika tekanan darah sistoliknya 120 mmHg dan tekanan darah diastoliknya 80 mmHg. Dianggap prehipertensi jika tekanan darah sistolik seseorang 120-139 mmHg atau tekanan darah diastoliknya 80-89 mmHg. Hipertensi tahap I, jika tekanan darah sistolik seseorang 140-159 atau tekanan darah diastoliknya 90-99. Hipertensi tahap II, jika tekanan darah sistolik seseorang 160 mmHg dan tekanan darah diastoliknya 100.

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dapat dibedakan menjadi: Hipertensi primer atau esensial. Penyebab hipertensi ini masih belum diketahui secara pasti penyebabnya. Tapi biasanya disebabkan oleh faktor yang saling berkaitan(bukan

faktor tunggal/khusus). Hipertensi primer memiliki populasi kira-kira 90% dari seluruh pasien hipertensi.

Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain seperti kerusakan ginjal, diabetes, kerusakan vaskuler dan lain-lain. Sekitar 10% dari pasien hipertensi tergolong hipertensi sekunder.

Resiko relatif hipertensi tergantung pada jumlah dan keparahan dari faktor resiko yang dapat dihindari dan faktor yang tidak dapat dihindari. Faktor-faktor yang tidak dapat dihindari antara lain faktor genetika, umur, jenis kelamin, dan etnis. Sedangkan faktor yang dihindari meliputi stress, obesitas, dan nutrisi.

### 03. Hidup dengan Stress, Mengapa tidak?

Tekanan pekerjaan hingga keadaan keluarga seringkali membuat orang merasa stres saat menghadapi dan menyelesaikan masalah tersebut. Stres mampu membahayakan kesehatan anda. Survei menunjukkan bahwa 43 persen orang dewasa menderita mulai dari dampak tidak baik pada kesehatan hingga menderita stress.

Apabila terserang stress maka akan dapat menghabiskan vitamin B dari tubuh yang sangat penting untuk sistem anda menghadapi ketakutan. Hal ini juga bisa mengurangi penyerapan nutrisi dalam sistem tubuh anda dari makanan yang anda makan dan dari suplemen yang anda masukkan ke dalam tubuh. Saat anda mengatakan bahwa merasa "stress", itu lebih dari sekedar masalah secara emosional saja. Tentu saja hal ini mempengaruhi tubuh anda dalam banyak cara daripada yang bisa anda bayangkan.

Tapi anda tidak perlu cemas, ada beberapa langkah yang bisa anda lakukan untuk melawan stres sebelum kesehatan anda terganggu. Cobalah gabungan langkah sederhana ini dalam gaya hidup anda, agar tubuh lebih siap mengatasi stress dalam kehidupan setiap hari, simak berikut ini.

**Dapatkan Tidur yang Cukup.**

Telah terbukti jika tidur benar-benar menolong mengurangi stress. Tidur memulihkan tubuh dan pikiran dan menolong anda memelihara kesehatan mental dan fisik. Studi telah menunjukkan bahwa orang yang tidur tujuh hingga delapan jam setiap malamnya menikmati kesehatan dan kehidupan yang lebih panjang daripada orang yang kurang tidur. Kelelahan membuat anda kurang dapat mengatasi dengan baik situasi penuh tekanan. Dinamika ini dapat menciptakan siklus tindakan yang merusak. Saat pasien yang mengidap stress mendapatkan lebih banyak istirahat, mereka akan merasa lebih baik dan lebih tabah dan mampu beradaptasi kala berurusan dengan peristiwa setiap harinya. Jangan remehkan gagasan kuno tentang tidur malam yang cukup. Tidur cukup memberi lebih banyak kesehatan daripada yang anda tahu.

**Makanan Diet Seimbang Untuk Menjaga Nutrisi.**

Saat seseorang mengalami stres maka vitamin B dalam tubuhnya akan berkurang dan penyerapan nutrisi vital akan menipis. Menjadi penting untuk memastikan makanan anda memiliki diet yang seimbang. Sikap dalam satu pengalaman atau bagaimana merespon terhadap peristiwa stress tergantung daripada seberapa banyak diet makanan seperti halnya pada kecakapan anda. Mengonsumsi makanan yang benar dan menjaga diet seimbang dapat menolong mengurangi stress serta mendorong lebih banyak energi. Cobalah untuk membuat waktu makan anda menjadi tenang dan rileks. Makan dalam perjalanan biasanya membuat anda memilih makanan yang buruk dan suatu atmosfer penuh kesibukan yang hanya akan menyumbang terjadinya stress yang lebih besar.

#### Perbaiki Pola Makan Dengan Suplemen yang Berkualitas.

Sebagai tambahan untuk pola makanan diet yang seimbang, suplemen sangat penting untuk keseluruhan kesehatan dan nutrisi. Mengonsumsi suplemen adalah langkah besar untuk menolong sistem tubuh yang tengah gelisah yang beresiko lebih besar selama waktu-waktu stress. Semakin besar dukungan bagi sistem tubuh yang tengah stress, peneliti telah menunjukkan bahwa vitamin B-12 adalah nutrisi yang paling utama karena mendorong aktifitas sel saraf dalam tubuh. Badan Makanan dan Gizi AS telah merekomendasikan bahwa orang yang berusia lebih dari 51 tahun menyerap nutrisi tidak sebaik daripada apa yang harus dipakai tubuhnya. Oleh karena itu, mereka harus melakukan diet suplemen vitamin B-12 atau dibentengi oleh produk makanannya.

#### Hindari Atau Batasi Kafein.

Kafein adalah perangsang yang benar-benar membangkitkan reaksi stress dalam tubuh (Dr. David Posen, Canadian Journal of Continuing Medical Education). Orang yang membuat rendah kadar kafein atau bahkan menghilangkan masuknya kafein dilaporkan mempunyai kondisi perasaan yang lebih santai, lebih tidak gelisah dengan energi dan memperbaiki pola tidur. Lain kali kala anda membutuhkan secangkir kopi, carilah yang bebas kafein.

#### Olah Raga Teratur.

Olahraga merupakan kunci untuk mengurangi stress. Tidak ada yang menyangkal olah raga aerobik sebagai satu cara menyalurkan energi kala anda stres. Olahraga secara umum direkomendasikan anda lakukan dalam bentuk aerobik paling tidak selama 20 menit, tiga kali seminggu. Jika anda belum berolah raga, temukan aktifitas yang bekerja baik bagi anda dan mulailah lakukan.

#### Nikmati Kesenangan Sederhana.

Terkadang hal-hal kecil justru yang sangat berarti. Adalah menakjubkan bagaimana pengobatan sederhana yang berkaitan dengan kesenangan dapat mengurangi stress. Ambil waktu berjalan di danau atau taman, bermain dengan anak atau keponakan atau membaca buku. Buatlah waktu dalam jadwal anda untuk melakukan hal-hal sederhana yang membawa kegembiraan pada diri anda.

Yakinkan pada diri bahwa anda bisa menikmati kehidupan dengan penuh semangat. Jangan lupa mengonsumsi suplemen setiap hari dengan suplemen berkualitas B-12,

karena suplemen inilah yang sangat kurang karena digunakan saat mengalami stres. Semoga berhasil.

## 04. Jaga Diri dari Batu Ginjal

Di Indonesia, selain kasus gagal ginjal, batu ginjal juga semakin sering dijumpai. Penyakit ini juga sering disebut batu karang dan kencing batu. Menurut para ahli, penyebab batu ginjal adalah akibat pola mengonsumsi makanan yang salah.

Namun, bila menengok sejarahnya, penderita batu ginjal telah ditemukan sejak ribuan tahun lalu. Hal itu terbukti dari hasil penemuan para ahli, jejak batu ginjal ditemukan pada mumi yang dibalsam dan berusia sekitar 7.000 tahun di Mesir.

Salah satu penyebab batu ginjal adalah kelebihan kalsium. Untuk itu setiap orang dianjurkan untuk mencegah kelebihan asupan kalsium. Makanan yang mengandung kalsium tinggi adalah ikan salmon, sarden, keju, susu, es krim, dan sayur kol. Makanan jenis ini mengandung lebih dari 100 mg kalsium per porsi. Sedangkan bayam, ikan kering, dan cokelat tergolong makanan yang mengandung kalsium sedang.

Selain mengurangi asupan kalsium, penderita ginjal juga dianjurkan mengurangi konsumsi garam, karena setiap peningkatan 100 mg garam dalam makanan dapat meningkatkan 25-30 mg kalsium dalam urin.

Sementara itu, ahli gizi dari Institut Pertanian Bogor (IPB) Prof Dr Ali Khomsan berpendapat konsumsi secara berlebihan sayur dan buah juga membebani fungsi kerja ginjal. Walaupun vitamin diperlukan tubuh, tapi jika ginjal tidak mampu mencerna dapat menyebabkan seseorang terkena gagal ginjal.

Selain vitamin, makanan yang mengandung protein dan mineral juga tidak boleh dikonsumsi secara berlebihan. Misalnya, daging, ikan, kacang-kacangan, garam, telur, dan susu. "Konsumsi teh berlebihan juga tidak baik. Karena selain mengandung kafein, di dalam teh ada unsur non-gizi yang mengganggu penyerapan mineral."

Namun, Ali menambahkan, bukan berarti penderita batu ginjal tidak boleh mengonsumsi makanan mengandung vitamin, protein, dan mineral. Asalkan, pola konsumsi terutama golongan usia lanjut oleh penderita batu ginjal dibatasi agar ginjal berfungsi

baik. Sebab, penderita batu ginjal juga memerlukan kandungan gizi dalam makanan untuk kesehatan tubuhnya.

Dijelaskan Ali, orang yang memiliki ginjal normal tentu dapat mencerna vitamin dosis tinggi yang memang diperlukan tubuh. Dan, orang tersebut dapat mengonsumsi vitamin 10 kali lipat lebih banyak, dibandingkan manusia yang ginjalnya tidak baik.

Karena itu terhadap orang yang memiliki ginjal kurang baik, Ali menganjurkan agar sejak muda mengonsumsi vitamin, mineral, dan protein secara moderat (tidak lebih dan tidak kurang).

"Untuk mengetahui apakah seseorang memiliki ginjal baik atau bagus, bisa dilihat dari riwayat kesehatan ayah atau ibunya. Kalau orangtua atau saudara satu darah memiliki masalah gangguan ginjal, maka ia akan berpotensi terkena penyakit tersebut," katanya.

Ali menyebutkan, di negara-negara maju saat ini dikenal istilah konsumsi lima porsi sayur dan buah setiap hari. Yaitu, apabila dalam sehari seseorang mengonsumsi dua kali sayuran harus diimbangi dengan tiga buah. "Itu berlaku bukan hanya untuk penderita ginjal, tapi juga untuk mengatasi penyakit kronis."

Namun, yang sekarang terjadi di Indonesia, keluarga yang secara ekonomi baik cenderung mengonsumsi zat-zat tadi secara berlebihan, baik sadar ataupun tidak.

"Misalnya dengan makan di restoran fast food. Mungkin sekarang tidak dirasakan, tapi kalau hal itu menjadi kebiasaan akan sulit dihilangkan," ujarnya. Ali tidak setuju dengan pendapat yang menyebutkan diet dapat menangkal batu ginjal.

Menurutnya, diet bukanlah untuk menangkal batu ginjal, tapi mengatasi ginjal agar tidak terbebani. "Diet memang memengaruhi pola makanan yang buruk menjadi lebih baik. Tapi kalau diet bertujuan untuk mengatasi kegemukan, itu lain lagi arahnya. Karena diet hanya mengurangi kalori tubuh."

Terhadap para penderita batu ginjal, Ali menyarankan agar mengonsumsi air putih untuk memperlancar pencernaan dan mengurangi beban ginjal. Namun terhadap penderita gagal ginjal, menurutnya, memang harus dilakukan operasi sebagai upaya penyembuhan.

Cara yang cukup efektif untuk mengatasi batu ginjal tanpa harus operasi adalah rajin mengonsumsi jeruk nipis. Kandungan sitrat jeruk nipis lokal (*Citrus aurantifolia* swingle) bulat memiliki kandungan sitrat 10 kali lebih besar dibanding jeruk keprok atau enam kali jeruk manis.

Biasanya sitrat di dalam air kemih pada penderita batu ginjal paling rendah pada malam dan dini hari, maka pemberian jeruk nipis dianjurkan sesaat sesudah makan malam sehingga hasilnya lebih maksimal.

Cara pemberian jeruk nipis lokal ini bisa berupa dua buah jeruk nipis dengan diameter di atas 4,5 cm yang diencerkan dalam dua gelas air. Pemberian perasan jeruk nipis sesudah makan malam dilaporkan tidak menimbulkan keluhan lambung dan memberikan rasa kepatuhan.