

Waspada Peradangan Saraf Mata

Oleh: dr. Widyandana, MHPE.Ph.D.SpM(K)*

KESEHATAN mata sangat penting, oleh karena itu harus waspada dengan gangguan penglihatan, apalagi jika terkait dengan saraf mata/ saraf optik.

Hantaran listrik pada saraf system kerjanya adalah melompat-lompat, dan membutuhkan selubung yang dinamakan mielin. Nah pada kasus peradangan saraf mata, atau sering disebut Neuritis optik, adalah kondisi saat lapisan mielin pada saraf optik mengalami peradangan.

Jika terjadi gangguan atau mielin tidak ada, sinyal visual tidak dapat terkirim dengan baik menuju otak. Akibatnya, pengidap akan mengalami gangguan, seperti pandangan mata kabur atau buram.

Hal ini bisa terjadi karena saraf optik, yang merupakan saluran saraf, adalah saraf utama yang berhubungan dengan otak dan mengirimkan rangsangan visual dari retina menuju batang otak dan ke korteks oksipital, yaitu bagian otak yang bertugas untuk mengenali penglihatan.

Di sisi lain, selubung mielin merupakan lapisan pelindung yang melindungi saraf optik; juga memberikan pelindungan pada saluran saraf. Jadi, jika peradangan terjadi, seluruh fungsi mata lah yang terkena.

Penyebab pasti dari peradangan yang menyebabkan neuritis optik, bisa bermacam-macam. Namun saat ini, kondisi tersebut dianggap sebagai gangguan autoimun, yang mungkin dipicu oleh infeksi.

Data statistik menunjukkan, kondisi ini umumnya diderita oleh:

- Orang dewasa muda berumur 20-40 tahun
- Perempuan

Kondisi neuritis optik, juga secara luas dianggap sebagai kemungkinan, atau gejala awal dari sklerosis ganda. Bahkan, orang yang menderita neuritis optik, memiliki risiko sekitar 50% terserang sklerosis ganda selama 15 tahun ke depan.

Pemindaian MRI pasien yang menderita neuritis optik yang tidak memiliki riwayat sklerosis ganda, juga menunjukkan adanya kelainan, seperti lesi otak, benda putih tak normal, seperti yang ditemukan pada beberapa pasien.

Kondisi ini, juga terkait dengan neuromyelitis optica, yaitu gangguan autoimun yang menyebabkan peradangan pada lapisan saraf optik serta sumsum tulang belakang. Namun, penelitian menunjukkan bahwa, neuritis optik yang berhubungan dengan kondisi tersebut, cenderung lebih parah daripada yang muncul bersamaan dengan sklerosis ganda.

Namun, ketika tidak berhubungan dengan kedua penyakit tersebut, neuritis optik dapat disebabkan oleh beberapa kemungkinan, seperti:

- Bakteri atau infeksi virus, dan penyakit

terkait (termasuk TBC, penyakit Lyme, hepatitis B, HIV, herpes zoster, ensefalitis, sinusitis, dan banyak lainnya)

- Arteritis kranial, atau radang selaput arteri pada tengkorak
- Diabetes
- Sarkoidosis
- Sengatan Lebah
- Lupus sistemik
- Vaskulitis

- Efek samping obat tertentu, seperti ethambutol (yaitu obat yang digunakan untuk mengobati tuberkulosis)

- Racun seperti timbal, kina, arsenik, dan metil alkohol

- Terapi radiasi

- Neuropati optik turunan

- Kekurangan vitamin B12

- Gejala Utama Neuritis Optik

- Gejala utama dari neuritis optik meliputi:

- Penglihatan kabur
- Hilangnya penglihatan, lebih sering hanya pada satu mata, namun terkadang keduanya

- Sakit mata, terutama ketika mata bergerak
- Buta warna

- Penglihatan kabur
- Kehilangan kontras visual atau penglihatan kurang jelas
- Menurunnya kecerahan penglihatan
- Kedipan

Gejala ini dapat berkembang dalam beberapa jam atau beberapa hari, setelah kondisi muncul, dan mungkin mencapai puncaknya dalam beberapa minggu. Kondisi ini juga cenderung memburuk, ketika penderitanya terkena panas matahari atau berolahraga. Pada kebanyakan kasus, kehilangan penglihatan bersifat sementara dan penglihatan dapat pulih setelah kondisi diobati. Namun, pada beberapa kasus yang jarang terjadi, kehilangan penglihatan dapat menjadi permanen.

Gejala ini sulit untuk dikenali atau dideteksi, jika hanya terjadi pada satu mata, karena mata yang sehat cenderung mengimbangi, dan membuat perubahan penglihatan pada mata yang terserang, menjadi hampir tidak terlihat. Gejalanya menjadi terlihat, ketika mata yang sehat ditutup.

Pada beberapa orang, neuritis optik mungkin akan hilang dalam beberapa minggu bahkan ketika tidak ditangani. Namun, sebaiknya mencari pengobatan jika:

- Gejala meningkat
- Gejala memburuk
- Mengalami gejala berat yang tidak biasa, yang berkaitan dengan gangguan saraf seperti tungkai mati rasa atau lemah

Karena terdapat kemungkinan kebutaan permanen, sebaiknya jika ada gejala kondisi mata yang tidak biasa segera dibawa untuk

mendapat perhatian dokter.

Dokter umum akan merujuk ke dokter mata jika telah dipastikan menderita neuritis optik atau dokter ahli saraf, jika diduga masalah saraf.

Pemeriksaan dilakukan untuk memeriksa penglihatan warna, cara mata menanggapi cahaya, dan kemampuan untuk membaca huruf pada bagan. Dokter mata juga akan memeriksa saraf optik secara visual terhadap peradangan, dengan menggunakan oftalmoskop.

Dokter juga mungkin meminta pemindaian MRI, untuk memeriksa kelainan pada otak dan mencari tanda penyakit lain.

Pengobatan neuritis optik, bergantung pada pemeriksaan tiap pasien. Untuk kasus dengan penyebab yang jelas, pengobatan ditentukan oleh penyebab utamanya. Contohnya, jika kondisi ini disebabkan oleh infeksi bakteri atau virus, obat anti-bakteri atau anti-virus akan digunakan. Jika penderita terserang kondisi ini akibat kekurangan vitamin B12, suplemen nutrisi akan diresepkan.

Di sisi lain, jika tidak ada penyebab yang jelas, pasien biasanya diberikan obat dosis tinggi berdasarkan steroid untuk lebih cepat merangsang penyembuhan. Pengobatan ini, juga efektif dalam menurunkan risiko pasien terserang sklerosis ganda. Namun, obat ini harus dikonsumsi dengan hati-hati, karena dapat menyebabkan beberapa efek samping seperti osteoporosis atau peningkatan kerentanan terhadap infeksi, karena efek dari steroid pada sistem kekebalan tubuh.

Jika gejalanya parah, tidak merespon obat steroid, atau pasien tidak diperbolehkan untuk mengonsumsi steroid, dokter mungkin meresepkan IVIG, yaitu obat khusus yang terbuat dari darah yang diambil dari pasien. Tindakan ini merupakan pengobatan yang mahal, dan masih tidak meyakinkan, namun dapat digunakan sebagai pilihan terakhir jika pengobatan lainnya gagal.

Jika terjadi kehilangan penglihatan, penglihatan pada akhirnya dapat dipulihkan; dapat berlangsung antara 2 minggu sampai 3 bulan pada beberapa kasus. Risiko kehilangan penglihatan permanen cukup kecil, karena sekitar 90% penglihatan pasien sembuh pada bulan ke-6. Jika tidak terjadi kehilangan penglihatan, masih terdapat kemungkinan perubahan ketajaman visual permanen.

Namun, bagi penderita yang sebelumnya telah menderita neuritis optik, terdapat kemungkinan 14% kambuh pada mata yang terserang, dan 12% pasien terkena neuritis optik pada mata lainnya dalam 10 tahun ke depan. Jika kambuh, laporkan ke dokter sesegera mungkin.

*staf dosen FKKMK UGM

Dokter mata Konsultan Neuro Oftalmologi RSUP Sardjito. RSPAU Hardjolukito Yogyakarta. RS Mitra Sehat



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

* Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id *

Nutrisi Baik, Lancar ASI

Oleh: Andriarini Candra Dewi, S.Gz

PEKAN ASI Sedunia atau World Breastfeeding Week, diperingati setiap tanggal 1 – 7 Agustus.

Pekan ASI Sedunia, merupakan gerakan menyusui secara global dan menyediakan dukungan untuk para ibu agar dapat menyusui di mana saja dalam kondisi yang nyaman. Pekan ASI Sedunia merupakan salah satu kampanye bersama yang dilakukan oleh WHO dan UNICEF, untuk merekomendasikan para ibu untuk menyusui anaknya hingga usia dua tahun dengan tujuan peningkatan kesehatan dan kesejahteraan bayi, serta dorongan yang lebih luas untuk kesehatan ibu, dengan fokus pada nutrisi yang baik, pengurangan kemiskinan dan ketahanan pangan.



2. Protein
Kebutuhan protein yang diperlukan ibu menyusui adalah sebanyak 76-77 gram per hari. Hal ini dapat tercukupi dengan mengatur pola makan ibu dengan mengkonsumsi sumber protein hewani dan protein nabati di setiap jadwal makan ibu ditambah dengan variasi olahan di jam snack. Sumber protein antara lain daging sapi, ayam, telur, ikan, tempe, tahu, sumber kacang-kacangan, seafood, dan sebagainya.

3. Asam Lemak
Selama menyusui, ibu wajib mengonsumsi makanan tinggi asam lemak dan dianjurkan asam lemak tak jenuh seperti ikan salmon, ikan kembung, kacang-kacangan, tahu, telur, daging sapi, alpukat, dan lain-lain.

4. Vitamin dan Mineral
• Vitamin C
Nutrisi ini berperan penting dalam pertumbuhan bayi dan perbaikan jaringan dalam tubuh ibu setelah melahirkan. Untuk bayi, vitamin C membantu pertumbuhan tulang, gigi, dan produksi kolagen. Sumber vitamin C antara lain buah jeruk, jambu, pepaya, strawberry, leci, mangga, kiwi, lemon, brokoli, tomat, kembang kol, bayam, kale.

• Vitamin E
Vitamin E berfungsi mencegah ibu mengalami anemia setelah melahirkan dan melindungi mata dan paru-paru bayi dari berbagai masalah karena kekurangan oksigen. Sumber vitamin E antara lain kacang almond, bayam, asparagus, dan alpukat.

• Kalsium & Zat besi
Mineral kalsium ini, berperan penting untuk pembentukan tulang dan gigi. Sementara zat besi berfungsi untuk membentuk sel darah merah, sehingga membantu mencegah ibu mengalami anemia setelah melahirkan. Ibu menyusui disarankan mengonsumsi kalsium sebanyak 1.300 miligram per hari. Sumber kalsium dan zat besi antara lain susu, keju, yoghurt, sayuran hijau, makanan laut (sarden, tongkol, teri, salmon), daging merah, kacang-kacangan dan biji-bijian.***

Manfaat ASI Eksklusif untuk Kesehatan Bayi:

1. Sebagai antibodi bayi untuk membuat sistem kekebalan tubuh bayi lebih kuat.
2. Air susu ibu sangat berperan dalam meningkatkan kesehatan tulang seperti menguatkan tulang leher dan tulang belakang bayi.
3. ASI mengandung asam lemak yang dapat membantu meningkatkan kecerdasan bayi.
4. Membantu menjaga berat badan bayi tetap seimbang
5. Mengurangi Risiko Sindrom Kematian Mendadak

Nutrisi Tepat

Secara alami, ASI sudah mengandung seluruh nutrisi yang diperlukan bayi, namun kuantitas dan kepekatan ASI dipengaruhi oleh pola makan ibu. Oleh karena itu, asupan nutrisi ibu harus diperhatikan sehingga produksi ASI cukup dan baik untuk bayi.

1. Kalori

Kebutuhan kalori ibu menyusui sebanyak 330 kkal untuk 6 bulan pertama menyusui, dan tambahan 400 kkal untuk 6 bulan kedua. Ibu dapat mengatur pola makan misal dengan mengatur berapa kali makan utama, dan diselingi dengan snack diantara jam makan utama.

KELUARGA

Jaga Diri Saat Tampil Seksi

DAHULU pernah ada hashtag “Jangan Bugil Di depan Kamera” yang ditujukan terutama untuk kaum perempuan. Karena, foto bugil atau tidak senonoh, bisa dijadikan alat untuk memeras atau tidakan yang sangat merugikan perempuan secara moril maupun materiil. Namun kini, mulai muncul beberapa perempuan yang secara sadar berfoto bugil di depan kamera dengan berbagai alasan, mulai dari iseng, eksis sampai motif ekonomi.

Seperti belum lama ini, beberapa perempuan sampai terciduk aparat kepolisian, akibat memposting keseksian dalam platform tertentu dan menjadikan ladang bisnis karena menghasilkan cuan yang lumayan. Apalagi saat ini, banyak website yang menjual foto foto seksi dengan imbalan yang menggiurkan. Sehingga bisa menjadi jalan pintas, bila sudah kepepet secara ekonomi. Kehadiran media sosial, seperti memberi jalan bagi pihak pihak yang suka mengumbar keseksian dengan berbagai tujuan.

Mereka yang mengumbar seksualitas, memiliki masalah pencitraan di muka umum dan menggunakannya sebagai cara mencari uang. Gemar berpenampilan terlalu seksi dan agresif, memiliki penyimpangan seksual. Para wanita yang mengumbar keseksian ini, kata Psikolog Seto Mulyadi, butuh perhatian dari banyak orang. Mereka biasanya merasa bergairah ketika keseksian mereka menarik perhatian banyak orang.

“Karena kebanyakan Ekshibisionis memang adalah penyimpangan perilaku seksual. Misalnya, ada kegairahan tersendiri ketika bisa menampilkan keseksian mereka dan menarik perhatian banyak orang.” ujarnya.

Beberapa artis sering menampilkan tubuh seksi dan keseksian mereka melalui akun media sosial pribadi.

Mereka mengaku, bahwa hal tersebut hanyalah sebuah keisengan semata bukan untuk menarik perhatian banyak orang. Namun, tidak bisa dipungkiri, penampilan yang seksi di media sosial dan mudah diakses oleh masyarakat, menimbulkan citra tersendiri. Apalagi jika cantik dan seksi.

Gemar Abadikan Diri

Perkembangan teknologi tidak hanya berimbas pada hadirnya sejumlah gadget canggih dan pesatnya akses informasi, tetapi juga berpengaruh pada gaya hidup penggunaannya, salah satunya adalah perilaku seseorang

yang gemar mengabadikan dirinya sendiri.

Kegemaran mengabadikan diri sendiri kadang tujuannya supaya terlihat menggemakan dan imut. Tetapi ternyata, di balik kebiasaan yang umumnya dilakukan oleh perempuan ini, terungkap temuan yang menyebutkan bahwa bisa jadi orang yang melakukannya, terganggu secara mental.

Terlalu sering tampil seksi di media, lama-lama bisa dianggap sebagai hal yang biasa, lalu diikuti oleh para remaja yang sedang mencari jati diri. Mengikuti mode untuk tampil seksi, mendapat

pujian dan dikenal.

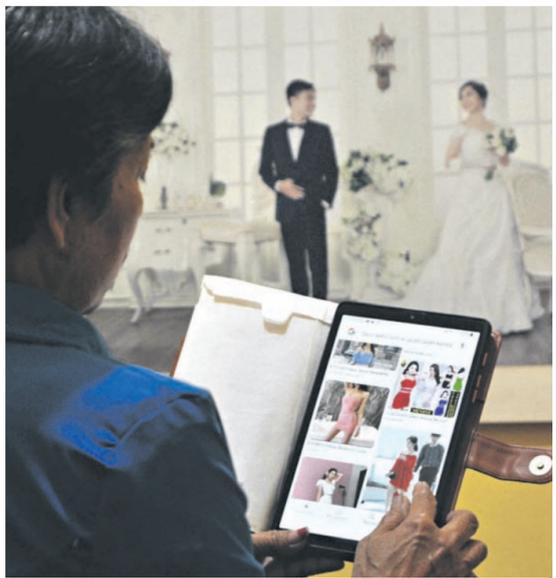
Menurut sebuah penelitian psikologi yang dirilis di sebuah situs Antiduckface.com secara lugas menyatakan bahwa, orang yang mengambil foto sendiri dengan ekspresi wajah sengaja dibuat untuk mengecoh perhatian, besar memiliki gangguan jiwa.

Dengan mematu diri di depan kaca menimbulkan pergerrakan yang nyata, sedangkan selfie lebih kepada imaji yang diciptakan sendiri, demi mendapatkan perhatian dari orang lain. Hal yang demikian menunjukkan seseorang yang kesepian, butuh pengakuan, selalu ingin menjadi pusat perhatian dan biasanya tidak terlalu pintar.

Ini menunjukkan rendahnya kepercayaan diri dengan wajah natural, dan takut tidak terlihat menarik. Hal ini membuat banyak orang melakukan *permak* supaya terlihat cantik dan seksi.

Bahkan kebiasaan berpose seperti wajah bebek, untuk kemudian diedit menggunakan filter yang biasanya langsung tersedia pada beberapa aplikasi media sosial, merupakan pemicu terciptanya gaya hidup pencitraan, di mana sejumlah orang menciptakan tuntutan pada diri sendiri untuk mendapatkan penilaian terbaik dari publik terhadap mereka.

Meskipun diklaim sebagai gangguan psikologis, dan tidak memberikan dampak buruk pada diri dan juga lingkungan sosial. Namun, setidaknya pertimbanglah sebagai alarm untuk menguranginya. Sehingga aga diri untuk tampil seksi, perlu dilakukan, karena tidak semua setuju, bahkan bila menimbulkan pro dan kontra bisa berbuntut panjang. (Ati)-f



KR-Frans Boedhi Soekarnanto

Tampilan seksi di media sosial dan laptop online juga salah satu hal yang membuat keinginan tampil seksi.



Seputar Keputihan

Tanya:
Anak saya SMA bilang, menjelang mau menstruasi kadang seperti keluar lendir putih. Apakah ini keputihan. Tapi tidak gatal dan tidak bau?. Apakah ini normal?. Bilamana keputihan perlu diwaspadai?
Ninda, Kulonprogo.

Jawab:

Cairan putih yang keluar sebelum menstruasi adalah suatu hal yang normal, selama cairan tersebut tidak berbau dan tidak menimbulkan gatal. Pada umumnya kondisi ini hampir terjadi pada semua perempuan. Ini merupakan salah satu mekanisme tubuh untuk menjaga organewanitaan agar terbebas dari infeksi

Keputihan sebelum haid sebetulnya merupakan hal yang normal terjadi selama siklus menstruasi. Hal ini terjadi karena peningkatan hormon estrogen dan progesteron menjelang datangnya menstruasi.

Kedua hormon inilah yang membuat ciri keputihan normal bisa menjadi sedikit berubah mendekati waktu haid menjadi lebih kental. Saat lendir berwarna putih dan kental, tandanya wanita memasuki fase antara ovulasi (masa subur) dan jelang menstruasi (wanita tidak sedang dalam masa subur). Terlepas dari warna dan tekstur, lendir seperti putih telur ini, berguna sebagai pelumas yang membuat organ kewanitaan vagina tetap sehat

Namun jika cairan yang keluar sebelum menstruasi berwarna putih keju, disertai dengan rasa nyeri serta ketidaknyamanan di dalam dan sekitar vagina, maka kondisi ini bisa jadi diakibatkan oleh infeksi jamur. Jika cairannya berwarna putih keabu-abuan atau kuning dan berbau tak sedap seperti ikan, maka hal ini disebabkan oleh vaginosis bakteri. Konsultasikan ke dokter bila dirasa tidak normal. □-f



Suami Kabur

Tanya:
Saat ini, saya sedang bingung, karena suami meninggalkan rumah dan belum kembali. Suami tergoda dengan perempuan lain, sejak tahun lalu. Anak kami sudah di bangku SMA dan menyarankan pada saya untuk bercerai saja, karena ayahnya dianggap tidak bertanggungjawab. Selain itu, pertengkaran di rumah juga membuat anak-anak tidak tenang. Tapi, apa yang harus saya lakukan karena keberadaan suami yang tidak jelas.
Rania, Sleman

Jawab:

Suami yang sudah pergi meninggalkan rumah tidak diked

tahui alamatnya dan tanpa kabar berita selama kurang lebih 2 tahun berturut turut, bisa di ajukan gugat cerai di wilayah hukum tempat tinggal anda sebagai Penggugat. Hal ini, sesuai dengan ketentuan pasal 20 ayat (2) Peraturan Pemerintah Republik Indonesia momor 8 Tahun 1975 tentang pelaksanaan Undang undang nonor 1 tahun 1974 tentang Perkawinan. Permohonan gugatan disertai dokumen - dokumen terkait. Jangan lupa harus ada dua orang saksi . Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat.

LBH APIK Yogyakarta, Jalan Kenanga 5 No. 53 Dero Condongcatur Depok Sleman. □-f