

Waspada Kanker Mata Anak

RETINOBLASTOMA, merupakan jenis kanker ganas yang berlokasi di dalam bola mata. Meski cukup langka, namun Dosen Fakultas Kesehatan dan Ilmu Kedokteran (FKIK) UMY Ahmad Ikiluddin ini mengungkap, bila kasus ini banyak ditemukan di kalangan anak-anak.

Rasio terjadinya insidensi, sebanyak 1 dari 16.000 -18.000 anak-anak di seluruh dunia, ungkapannya.

Di Indonesia sendiri, dari data penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal Eye:Advancing the Science and Practice of Ophthalmology, November 2018 menunjukkan bahwa terdapat 277 anak yang terjangkit retinoblastoma. Mayoritas penderita menurutnya adalah mereka anak yang berusia di bawah 5 tahun.

Dokter RS PKU Muhammadiyah Gamping ini mengungkap, pernah mendapatkan kasus yang dicurigai sebagai retinoblastoma.

"Saya rujuk ke RSS Sardjito untuk penanganan lebih lanjut", ujar Ahmad, Jumat (7/7).

Mutasi Gen

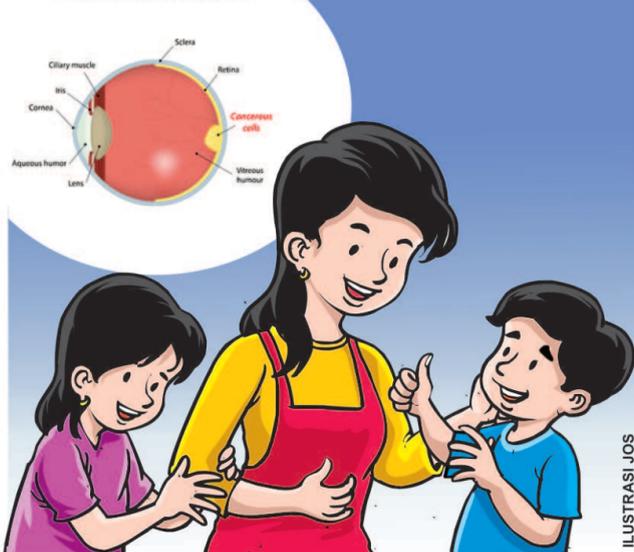
Retinoblastoma merupakan keganasan yang muncul akibat mutasi dari gen RB1. Suatu gen yang berperan sebagai pengendali pertumbuhan sel atau tumor suppressor gene, yang ada dalam kromosom manusia.

Mutasi disebut Ahmad, menyebabkan terjadinya pembelahan sel secara terus-menerus dari sel progenitor fotoreseptor retina, yang akan membentuk jaringan kanker yang

tidak terkendali pertumbuhannya di retina dan menjadi retinoblastoma.

Mutasi dari gen RB1 ini bisa terjadi, karena penurunan dari orangtua ke anak maupun secara sporadik yang merupakan proses pertumbuhan jaringan.

Retinoblastoma



Jika tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat, sel retina yang tumbuh sebagai retinoblastoma ini akan tumbuh semakin besar dan dapat menyebar hingga ke otak dan sumsum tulang yang menyebabkan meningkatnya angka mortalitas atau kematian, jelas Ahmad lewat BHP UMY.

Kilauan Cahaya

Dokter yang juga praktik di Rumah Sakit Asri Medical Center (RS AMC) ini mengingatkan, agar orangtua semakin waspada terhadap munculnya gejala retinoblastoma pada anak.

Gejala awal yang perlu diperhatikan adalah, munculnya kilauan cahaya dari dalam mata anak, yang juga dikenal sebagai leukocoria. Bila gejala ini sudah muncul pada anak, sebaiknya segera periksakan anak ke dokter mata terdekat untuk mendapatkan deteksi sedini mungkin bila terjadi retinoblastoma, ujarnya.

Kemajuan ilmu pengetahuan kedokteran dan juga kemajuan teknologi, tentu cukup membantu. Menurut Ahmad, saat ini sudah terdapat beberapa pilihan sebagai langkah penanganan retinoblastoma. Ini diklasifikasikan berdasarkan sedini apa deteksi dilakukan.

Ahmad menyebut, jika kanker masih berukuran kecil dengan penyebaran terbatas di area retina, dapat menggunakan pilihan terapi dengan penyinaran laser untuk mematikan kanker dan jaringan pendukungnya.

Terdapat juga penggunaan kemoterapi intra-arteri yang menargetkan sel kanker retinoblastoma di retina. Sehingga efek kemoterapi ke jaringan tubuh lainnya, dapat diminimalisasi, katanya.

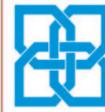
Terdeteksi Awal

Jika terdeteksi awal menurut Dosen FKIK UMY in, retinoblastoma dapat tertangani dengan baik. Sehingga dapat mempertahankan keutuhan bola mata dan fungsi penglihatan.

Namun, bila retinoblastoma sudah tumbuh semakin besar, bola mata akan terlihat menonjol keluar, dan kemungkinan sudah terjadi persebaran kanker melalui saraf mata dan tulang orbita.

Ini memerlukan kemoterapi untuk mengecilkan ukuran kanker dan dilanjutkan dengan prosedur enukleasi, yaitu mengambil bola mata secara utuh untuk memperkecil risiko persebaran kanker ke otak dan organ lain di tubuh. Prosedur ini dilanjutkan dengan kemoterapi sistemik, untuk menanganai kanker hasil metastasis di organ lain di tubuh, ungkapnya.

Ditegaskan, deteksi dini terhadap retinoblastoma sangat penting, demi memperkecil risiko teresabarnya retinoblastoma ke organ lain dalam tubuh. Sehingga dapat menekan tingkat kematian pada anak. (Fsy)



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JiHealth corner
Tanya jawab kesehatan

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

Nutrisi Tepat Ibu Menyusui

Oleh: Andriarini Candra Dewi, S.Gz

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.

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 mengonsumsi 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

KELUARGA

Pentingnya Pola Hidup Sehat Keluarga

SECARA umum, gaya hidup seseorang adalah pola hidup seseorang yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Pola hidup sehat, adalah upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Pola hidup sehat, tentunya sesuai dengan kebutuhan. Hal tersebut bisa diaplikasikan di keluarga.

Theresia Handayani MD, M Biomed (AAM) pemilik Klinik dr Theresia, Yogyakarta menjelaskan tentang gizi yang tepat untuk keluarga. Dalam membentuk pola hidup yang sehat, secara pasti menyesuaikan gizi yang dibutuhkan tubuh masing-masing. Setiap orang sangat unik, kebutuhan gizi baik makro maupun mikronutrien sangat penting, termasuk suplementasi vitamin.

Mengeliminasi faktor-faktor pemburuk bagi tubuh juga perlu. Kemudian aktif bergerak dan olahraga, dan tidur yang cukup. Adapun langkah mengurangi faktor-faktor pemburuk, seperti tidak merokok dan tidak dekat-dekat perokok, mengurangi konsumsi gula, tidak minum alkohol, menjaga berat badan ideal, memperoleh vaksinasi untuk mencegah penyakit yang bisa dicegah dengan vaksin, dan tentunya kontrol ke dokter secara teratur.

Pilih Menu Makanan

Menurut There, protein sangat penting untuk keluarga terlebih anak-anak. Anak kurang gizi bisa menjadi stunting, karena para orang tua salah kaprah dalam pengertian memilih menu makanan.



Theresia Handayani MD, M.Biomed (AAM).

ga sangat berbahaya untuk ke depannya. Mengonsumsi gula berlebih dan pengawet dari fast food dapat menimbulkan obesitas. Dalam mencegah obesitas, dibutuhkan pula olahraga.

Panduan olahraga yang tepat, yaitu melakukan pemanasan dan pendinginan sebelum olahraga, mengenakan pakaian yang longgar, menunggu satu jam setelah makan sebelum berolahraga, minum banyak air putih, hindari berolahraga dalam cuaca yang sangat panas, olahraga di dalam ruangan bila cuaca sangat dingin, dan olahraga intensitas sedang (Nadi maksimal 70-80% dari 220-

umur).

Dalam hal pemberian gizi, dr. There memberi tips untuk para orang tua. Tipsnya tetap memberi karbohidrat, bisa nasi, ubi, kentang dan diberi porsi 30% dari piring.

Sedangkan protein porsi 50% dari piring, dan ditambah dengan serat dari sayur-sayuran bagi dewasa.

"Nah, pembedanya bagi anak-anak, serat tidak terlalu dibutuhkan bagi anak-anak. Protein lebih dibutuhkan pada usia 5 tahun awal supaya pertumbuhan otaknya terkejar. Karena dalam perkembangan otak mereka membutuhkan lemak," ucap dr. There. (*-3)-f



Alamat: Jl. Damai Jl. Kaliurang Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngajlik Sleman. Hp 081903763537, 8179410624

Tentang Gono Gini

Tanya :

Saya tidak tahan lagi sikap suami yang temperamental dan suka ganti-ganti pacar, suka selingkuh. Dia Direktur perusahaan swasta dan kami punya banyak harta gono-gini, tanah dan beberapa mobil. Saya akan gugat cerai suami, dari pada makan hati. Pertanyaan saya, apakah saya sebagai istri yang menggugat suami bisa mendapatkan harta gono gini ?
Lulu - Yogyakarta.

Jawab :

Bahwa harta gono gini, harta yang

diperoleh setelah adanya pernikahan yang sah. Apabila terjadi perceraian, maka harta gono gini bisa dibagi dua antara suami dan istri. Anda sebagai Penggugatpun bisa mendapatkan harta gono gini. Pembagian lebih baik musyawarah. Apabila sulit dan alot, pembagian bisa dilakukan dengan permohonan di pengadilan. Tentu disertai bukti-bukti dan saksi yang menguatkan .
LBH Apik, Jln Asem Gede No 15
Condongcatur Depok Sleman. Hp 089619225856.



Susu Kalsium dan Lansia

Tanya :

Belum lama ini, dalam ngrumpi sehabis arisan ada yang bilang kalau sudah lansia gak usah sering minum susu kalsium. Karena sebenarnya kalsium bisa kemana mana karena tulang sudah bocor. Baiknya konsumsi vitamin D saja. Apakah benar dan apa manfaat vitamin D untuk tubuh?

Tifa, Bantul

Jawab :

Susu dibutuhkan di semua usia, baik bayi, anak-anak hingga usia lansia termasuk ibu hamil.

Susu bagi lansia dapat menjadi sumber kalsium yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan tulang, dan menjadi kunci untuk menjaga kesehatan tulang. Susu bisa membantu mengurangi risiko tekanan darah tinggi dan kanker usus besar, namun demikian pada lansia perlu waspada karena minum susu bisa mengakibatkan masalah gastrointestinal berupa kembung,

kram, gas, dan diare akibat intoleransi laktosa sehingga perlu memperhatikan jenis dan takaran susu yang tepat

Sedangkan Vitamin D merupakan salah satu zat gizi terpenting bagi tubuh manusia. Salah satu fungsi vitamin D yang paling menonjol, adalah membantu proses penyerapan kalsium ke dalam tubuh, yang nantinya turut membantu menjaga kesehatan tulang dan gigi. Tubuh secara alami, juga memproduksi vitamin D terutama saat kulit terkena sinar matahari langsung. Sehingga proses penyerapan kalsium yang diperoleh dari makanan dan minuman dapat diserap oleh tubuh.

Makanan dan minuman yang mengandung vitamin D antara lain ikan seperti salmon, makarel, dan sarden. Susu sebenarnya juga mengandung vitamin D namun kadarnya lebih sedikit.

Demikian penjelasan kami, semoga bermanfaat. Selamat.

Di asuh oleh : dr. J. Nugrahaningtyas W. Utami, M. Kes