

Masalah Kesehatan yang Muncul pada Usia 40-an

Jika sakit punggung tidak hilang dalam beberapa pekan, sebaiknya temui dokter.

JAKARTA (IM) - Sebuah studi baru menyatakan lebih dari sepertiga orang paruh baya (berusia antara 46 dan 48 tahun) memiliki beberapa masalah kesehatan kronis. Bahkan tren kesehatannya menuju ke arah yang salah.

Penelitian yang diterbitkan dalam jurnal BMC Public Health, menganalisis 7.951 orang dewasa yang telah dilacak sejak lahir, dan menemukan 34 persen orang dalam kelompok usia tersebut memiliki dua atau lebih kondisi kesehatan jangka panjang. Ini adalah masalah paling umum yang diidentifikasi dalam penelitian ini.

Bagaimana cara mengenali dan mencegahnya? Simak penjelasannya, seperti dilansir di laman Independent.co.uk, Kamis (29/7):

1. Masalah punggung

Sakit punggung secara berkala tidak jarang, tidak selalu memiliki penyebab yang mudah diidentifikasi, dan akan sering hilang dengan sendirinya. Jika tidak hilang dalam beberapa pekan atau bulan, atau memburuk sampai mengganggu keseharian, Anda harus

menemui dokter yang akan memeriksa punggung Anda dan menyarankan kemungkinan perawatan.

2. Tekanan darah tinggi

Tekanan darah tinggi tidak datang dengan serangkaian gejala sederhana. Satu-satunya cara untuk mengetahui tekanan darah dengan pasti adalah melakukan tes. Dari-pada mencari tanda-tanda, NHS menyarankan semua orang dewasa di atas 40 untuk memeriksa tekanan darah setidaknya setiap lima tahun. Pasalnya pembacaan yang tidak sehat meningkatkan risiko untuk berbagai penyakit berbahaya termasuk serangan jantung, stroke, dan penyakit ginjal.

3. Bronkitis

Bronkitis cenderung berkembang dari pilek, dan sering bermanifestasi sebagai batuk yang dapat menghasilkan lendir, sesak napas, kelelahan, dan ketidaknyamanan di dada.

Bronkitis akut sering terjadi, tetapi jika serangan terjadi berulang berarti Anda mungkin menderita bronkitis kronis



dan perlu ke dokter.

4. Radang sendi

Istilah umum yang mengacu pada nyeri sendi dan peradangan dalam berbagai bentuk, sering kali terjadi di tangan, pinggul, dan lutut. Radang sendi sering dikaitkan dengan orang tua, tetapi dapat menyebabkan masalah pada usia berapa pun.

Mengingat banyaknya jenis yang berbeda, penting

bagi Anda untuk mengunjungi dokter dan menerima diagnosis yang akurat.

Namun sebagian besar pengulangan melibatkan nyeri dan kekakuan sendi, gerakan terbatas, kelemahan, dan kulit merah hangat di sekitar area yang terkena.

5. Diabetes

Ada sekitar 200 ribu diagnosis baru diabetes Tipe 2 setiap tahun di Inggris. Sekitar

3,4 juta orang di negara tersebut saat ini hidup dengannya.

Gejala awal termasuk penglihatan kabur, rasa haus atau kelelahan yang berlebihan, gatal-gatal di sekitar alat kelamin, luka yang sembuh sangat lambat, dan perlu buang air kecil lebih sering dari biasanya.

Penyakit ini dapat memburuk dengan cepat jika tidak diobati, jadi sebaiknya segera periksakan ke dokter. ● tom

SAMBUNGAN

diberi sanksi. Ketika dia diberi amanah untuk mengurus kepentingan publik dia tidak menjalankannya dengan baik, oleh karena itu sanksi seperti itu akan menjerakan siapa saja dan akan membuat takut orang yang meniru tindak pidana itu di kemudian hari,” tegas Feri.

Tuntutan 11 Tahun Penjara untuk Juliari...

Seperti diketahui, jaksa menuntut Juliari Batubara dituntut 11 tahun penjara dan denda Rp 500 juta subsider 6 bulan kurungan. Jaksa juga menuntut agar politikus PDI-P itu dikenakan pidana pengganti sebesar Rp 14.597.450.000 subsider 2 tahun penjara.

Kemudian jaksa menuntut agar hak politik Juliari dicabut selama 4 tahun dihitung sejak ia menyelesaikan masa pidana pokoknya.

Dalam tuntutan, jaksa mengatakan, Juliari terbukti melakukan tindak pidana korupsi bersama dua anak

buahnya Adi Wahyono dan Matheus Joko Santoso terkait pengadaan paket bantuan sosial (bansos) Covid-19 di wilayah Jabodetabek tahun 2020.

Jaksa meyakini Juliari menerima uang sejumlah Rp 32,48 miliar dari tindakannya

tersebut.

Adapun hal-hal yang memperberat, tindakan korupsi yang dilakukan Juliari dilakukan di masa pandemi Covid-19, ia berbelit-belit dalam menyampaikan keterangan, serta tidak pernah mengakui perbuatannya. ● mar

DARI HAL 1

Duterte Mengancam: Tak Mau...

hukum yang mengatur pembatasan semacam itu, namun Duterte menyatakan siap menghadapi gugatan hukum demi menjauhkan orang-orang yang berpotensi menularkan Corona dari jalanan dan tempat umum.

Dalam pernyataannya yang disiarkan televisi setempat pada Rabu (28/7) waktu setempat, Duterte mencetuskan agar para pejabat daerah atau barangay -- wilayah administrasi -- memantau status vaksinasi di area masing-masing dan melarang orang-orang yang tidak divaksin untuk ke luar rumah.

Duterte bahkan menyatakan bahwa polisi bisa mengawal orang-orang yang tidak divaksin kembali ke rumah masing-masing jika

kedapatan ke luar rumah. Dia tidak menyebutkan cara penegak hukum mengidentifikasi orang-orang yang tidak divaksin Corona.

“Orang-orang yang tidak mau divaksinasi, saya memberitahu Anda, jangan pergi ke luar rumah. Karena jika Anda melakukannya, saya akan memberitahu polisi untuk membawa Anda pulang. Anda akan dikawal kembali ke rumah Anda karena Anda penyebar (Corona) berjalan,” tegas Duterte dalam pernyataannya.

“Ini tidak akan berakhir jika kita membiarkan Anda. Jika saya melunak karena Anda menanis, tapi ini kisah yang berbeda. Kita bicara soal negara. Jika Anda tidak ingin membantu dengan divaksinasi, maka jangan pergi ke

luar rumah Anda,” ujarnya memperingatkan.

Duterte meminta para pejabat daerah atau barangay untuk memeriksa status vaksinasi warganya.

“Tugas pejabat barangay adalah berkeliling untuk memeriksa siapa yang sudah divaksinasi dan siapa yang belum, dan untuk memberikan peringatan yang tepat bahwa mereka tidak seharusnya berkeliling karena mereka menyebarkan virus ke sanasini,” ucapnya.

Ia mengakui memang tidak ada aturan hukum untuk menghukum orang-orang yang tidak mau divaksin Corona, namun Duterte mengancam dirinya siap bertanggung jawab jika ada yang mengajukan gugatan terkait perintahnya.

“Jika Anda akan mengajukan gugatan, saya akan menghadapinya,” tegasnya.

“Jika Anda mengajukan gugatan di masa mendatang, ajukan gugatan terhadap saya. Saya akan menghadapinya. Saya mengambil tanggung jawab penuh untuk itu,” imbu Duterte.

Lebih lanjut, Duterte mencetuskan agar vaksin Corona diberikan kepada orang-orang yang bersedia divaksinasi, daripada menunggu mereka yang menolak.

“Mereka yang tidak mau (divaksin Corona-red), Anda bisa meninggal kapan saja saya tidak tidak peduli,” ucapnya.

Sementara bagi mereka yang mau divaksinasi, Duterte menegaskan mereka bebas pergi keluar.

“Mereka yang telah divaksinasi, Anda bisa pergi keluar dan melakukan perjalanan. Mereka yang belum divaksinasi, menyingkirlah sementara saya memikirkan apa yang harus saya lakukan terhadap kalian,” ujarnya.

“Jadi jika Anda ingin pergi keluar, divaksin-lah. Jika Anda tidak mau, saya memberitahu otoritas terkait untuk memberikan vaksin kepada yang lain. Kenapa kita harus menunggu Anda?” tandasnya.

Sejauh ini nyaris 7 juta warga Filipina yang telah divaksinasi sepenuhnya dan lebih dari 11 juta orang lainnya telah menerima dosis pertama.

Pemerintah menargetkan untuk memvaksinasi 60-70 juta warga Filipina. ● mar

Satpol PP Gadungan Tipu 9 Orang,...

(pasal) hukumannya empat tahun penjara,” ucap Yusri.

Sebelumnya, YF menipu sembilan orang dengan modus merekrut mereka menjadi anggota Satpol PP DKI Jakarta. Kepada para korban, YF mengaku sebagai Kepala Bidang Pengembangan Satpol PP DKI Jakarta.

Dia memungut bayaran Rp 5 juta hingga Rp 25 juta dari para korbannya.

Sembilan orang yang menjadi korban sempat bertindak sebagai petugas Satpol PP. Mereka menindak para pelanggar PPKM di Jakarta Timur dan Jakarta Utara.

Kasatpol PP DKI Jakarta, Arifin mengatakan, jabatan yang disebutkan YF kepada para korban penipuan itu tidak pernah ada atau fiktif.

“Itu jabatan tidak ada orangnya. Jabatan itu tidak

ada di kami,” kata Arifin, Senin (26/7).

Berdasarkan pengakuan YF, para korbannya sudah diberikan upah per bulan dengan nominal yang tidak sesuai kontrak, antara Rp 900.000 hingga Rp 3 juta.

Aksi YF terungkap setelah salah satu korban yang melaporkannya ke Satpol PP DKI Jakarta.

“Kami mendapatkan in-

formasi beberapa hari sebelumnya bahwa ada salah satu yang sampaikan kepada kami adanya penipuan rekrutmen PJLP (Penyedia Jasa Lainnya Orang Perorangan), mereka diminta bayar dan beberapa sudah dipekerjakan oleh yang bersangkutan,” kata Arifin.

Saat beraksi, YF mengajak bibinya, BA untuk bertugas sebagai penerima lamaran dan setoran uang dari korban.

Arifin mengatakan, YF memberikan surat keterangan (SK) pengangkatan kepada para korban dengan mencatut nama Kasatpol PP DKI Jakarta DKI, Arifin.

“Salah satu korban mengaku dalam SK Satpol PP tersebut ada nama saya, kolom tanda tangan dan ada barcode di bawahnya, tapi ketika di cek barcode itu kosong,” ucap Arifin. ● mar

Pfizer Kantongi Pendapatan Rp112,6 T...

delta menyebar dan kemungkinan dibutuhkan suntikan booster.

Adapun kinerja keuangan Pfizer kuartal II ini di atas prediksi Wall Street.

Melanjutnya penjualan vaksin, membuat perusahaan merevisi proyeksi pendapatan hingga akhir tahun menjadi 78-80 miliar dolar AS dari perkiraan sebelumnya sebesar

70,5-72,5 miliar dolar AS

“Kuartal kedua luar biasa dalam beberapa hal. Yang paling terlihat, kecepatan dan efisiensi upaya kami dengan BioNTech untuk memvaksinasi dunia melawan Covid-19 yang belum pernah terjadi sebelumnya, di mana saat ini 1 miliar dosis BNT162b2 telah didistribusikan secara global,” kata CEO Pfizer Albert Bour-

la, dikutip dari CNBC, Kamis (29/7/).

Unit bisnis Pfizer lainnya juga mengalami pertumbuhan penjualan. Pendapatan dari unit onkologi naik 19 persen dibanding periode yang sama tahun sebelumnya menjadi 3,1 miliar dolar AS.

Unit rumah sakit perusahaan membukukan pendapatan 2,2 miliar dolar AS, naik 21

persen dari tahun sebelumnya. Sedangkan dari unit penyakit dalam tumbuh 5 persen dari tahun lalu menjadi 2,4 miliar dolar AS.

Pfizer pada awal bulan ini menyatakan rencananya untuk meminta izin suntikan booster atau dosis ketiga vaksin buantannya kepada Food and Drug Administration (FDA).

Ini karena mereka melihat

ada penurunan efektivitas vaksin di tengah penyebaran varian delta yang sangat menular.

Pfizer akan minta FDA untuk memberikan otorisasi dosis ketiga untuk tujuan darurat pada awal Agustus.

Perusahaan juga akan memulai studi klinis untuk menguji vaksin varian delta pada bulan yang sama. ● mar

Bertambah 1.893 Pasien Covid-19 yang...

orang. Jumlah kasus aktif periode ini didapatkan setelah terjadi penurunan sebanyak 3.908 pasien dibandingkan

data sehari sebelumnya.

Kasus aktif adalah pasien yang dinyatakan positif Covid-19 dan sedang menjalani

perawatan. Angka itu didapatkan dengan mengurangi total kasus positif Covid-19 dengan angka kesembuhan dan kematian.

Berdasarkan data, kasus positif Covid-19 di Indonesia mencapai 3.331.206 orang hingga Kamis (29/7).

Jumlah tersebut didapatkan setelah ada penambahan sebanyak 43.479 kasus dalam 24 jam terakhir. ● mar

Cara Blokir STNK secara Online...

https://pajakonline.jakarta.go.id.

Pemohon atau pemilik kendaraan yang ingin

blokir harus menyiapkan beberapa dokumen untuk nanti akan diunggah dalam registrasi.

Berikut sejumlah dokumen yang menjadi persyaratannya: Foto copy KTP pemilik kendaraan, Surat Kuasa ber-

materai cukup dan Fotocopy KTP (jika dikuasakan), Fotocopy Surat/ Akta penyerahan/ Bukti Bayar, Fotocopy STNK/

BPKB (jika ada), Fotocopy Kartu Keluarga/KK, Surat pernyataan yang bisa di akses di bprd.jakarta.go.id. ● mar

Kartu Vaksin Kini Jadi Persyaratan Kegiatan Warga

JAKARTA (IM) - Kartu vaksin kini menjadi persyaratan tambahan dalam aktivitas masyarakat. Untuk itu, warga yang belum mendapat kartu vaksin segera mendaftarkan diri untuk mendapat vaksinasi Covid-19. Saat ini, sentra vaksinasi sudah tersebar di berbagai tempat sehingga memudahkan masyarakat.

“Warga yang telah divaksin akan mendapatkan sertifikat vaksin, yang kemudian dapat dipergunakan sebagai salah satu dokumen saat hendak bepergian keluar kota,” kata Wakil Wali Kota Bekasi, Tri Adhianto, Kamis (29/7).

Selain itu, kata dia, manfaat vaksinasi dapat menghindari seseorang mengalami kondisi gejala berat saat terjangkit Covid-19.

“Saya adalah penyintas Covid-19, akan tetapi jauh sebelum saya terpapar, saya sudah melakukan vaksinasi dosis kedua. Alhamdulillah saat terpapar, tidak ada

gejala-gejala yang aneh dan kesehatan saya pun masih terbilang cukup baik,” imbuahnya.

Dalam rangka percepatan vaksinasi menuju Indonesia sehat, Tri Adhianto meninjau pelaksanaan vaksinasi yang diselenggarakan Polsek Bekasi Timur di Sekolah Mahanaim, Kelurahan Sepanjangjaya, Kecamatan Rawalumbu.

Sebanyak 200 vaksin disiapkan setiap harinya oleh tim medis Polsek Bekasi Timur. Namun, antusias warga terhadap vaksinasi menyebabkan kuota yang disiapkan tidak mencukupi kemudian ditambah menjadi 400 dosis.

Kapolsek Bekasi Timur, AKP Rusit Malaka berharap dengan adanya program vaksinasi yang diselenggarakan pemerintah, TNI dan Polri dapat menekan penyebaran Covid-19.

“Program vaksinasi sebagai upaya memutus mata rantai penyebaran Covid-19 diharapkan, segera membuahkan hasil dan semua kembali normal lagi,” katanya. ● tom

Peneliti Ungkap Sebab Virus Korona Varian Delta Menular Super Cepat

JAKARTA (IM) - Sejak pertama kali muncul di India pada akhir 2020, virus korona varian Delta dari menjadi strain yang dominan di sebagian besar dunia.

Para peneliti akhirnya tahu alasan varian Delta begitu sukses. Ini karena orang yang terinfeksi menghasilkan lebih banyak virus daripada mereka yang terinfeksi versi asli SARS-CoV-2, sehingga sangat mudah menyebar.

Dilansir dari Nature, menurut perkiraan saat ini, varian Delta bisa lebih dari dua kali lebih menular daripada strain asli SARS-CoV-2.

Untuk mengetahui alasannya, ahli epidemiologi Jing Lu di Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Provinsi Guangdong di Guangzhou, Tiongkok, dan rekan-rekannya melacak 62 orang yang dikarantina setelah terpapar Covid-19 dan beberapa orang pertama di daratan Tiongkok yang terinfeksi terinfeksi strain Delta.

Tim menguji ‘viral load’ peserta penelitian - ukuran kepadatan partikel virus dalam tubuh - setiap hari selama infeksi untuk melihat bagaimana perubahannya dari waktu ke waktu.

Para peneliti kemudian membandingkan pola infeksi peserta dengan 63 orang yang tertular virus SARS-CoV-2 asli pada tahun 2020.

Dalam jurnal pre-print yang diposting 12 Juli, para peneliti melaporkan bahwa virus corona Covid-19 pertama kali terdeteksi pada orang dengan varian Delta empat hari setelah terpapar, dibandingkan dengan rata-rata enam hari di antara orang dengan jenis asli, menunjukkan bahwa Delta bereplikasi lebih cepat.

Orang yang terinfeksi kami,” katanya. ● tom

Delta juga memiliki viral load hingga 1.260 kali lebih tinggi daripada orang yang terinfeksi dengan jenis aslinya.

Kombinasi dari sejumlah besar virus dan masa inkubasi yang singkat masuk akal sebagai penjelasan untuk penularan Delta yang meningkat, kata ahli epidemiologi Benjamin Cowling di University of Hong Kong.

Banyaknya virus di saluran pernapasan berarti bahwa pernapasan superspreading cenderung menginfeksi lebih banyak orang, dan orang mungkin mulai menyebarkan virus lebih awal setelah mereka terinfeksi.

Inkubasi yang singkat membuat pelacakan kontak lebih sulit di negara-negara seperti Tiongkok, yang secara sistematis melacak kontak setiap orang yang terinfeksi dan mengharuskan mereka untuk dikarantina.

“Menggabungkan semuanya, Delta sangat sulit dihentikan,” kata Cowling.

Peneliti genetika Emma Hodcroft di University of Bern di Swiss setuju bahwa mekanisme itu masuk akal. Dia dan Cowling sama-sama menduga bahwa perbedaan yang tepat dalam viral load antara Delta dan galur asli cenderung berubah karena lebih banyak ilmuwan mempelajari virus di berbagai populasi.

Sejumlah pertanyaan lain tentang varian Delta masih belum terjawab. Masih belum jelas, misalnya, apakah itu lebih mungkin menyebabkan penyakit parah daripada jenis aslinya, dan seberapa baik ia menghindari sistem kekebalan.

Hodcroft mengharapkan beberapa informasi ini akan muncul ketika para peneliti melihat lebih dekat pada populasi orang yang terinfeksi Delta dan varian lainnya yang lebih luas dan lebih beragam.

“Virus ini mengejutkan kami,” katanya. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan

PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.

PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularto.

KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.

REDAKSI : Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularto.

ARTISTIK : M Rifki, James Donald, Indra Saputra.

SIRKULASI-PROMOSI : A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.

AGEN: JOGJA (Hidup Agency), PADANG (Karel Chandra),

PALEMBANG (Angkasa), SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen),

PANGKAL PINANG (Yuliani, John Tanzil), BALIK-

PAPAN dan SAMARINDA (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang),

MAKASSAR dan MANADO (Jefri/Meike, Jemmy), TARA-

KAN KALTIM (Ali), BALI (Swasti), PEKANBARU (Bob),

LAMPUNG (Kartika), SURABAYA, MEDAN

dan PONTIANAK.

KEUANGAN/IKLAN: Citta.

BIRO BOGOR : Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.

BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).

BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro),

Riston Pardamean Lubis, Kartoni Lubis.

BIRO SEMARANG : Tri Untoro.

BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.

BIRO BANTEN : Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano

(Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).

BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).

BIRO JAMBI : Ratusmas Sabar Riah, Rts Zuchriah.

HARGA ECEPANG : Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks),

Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.

PERCETAKAN : PT. International Media Web Printing

ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat.

(isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3

Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720

Telp : 021-6265566 pesawat 4000

Fax : 021-639 7652.

Twitter: International Media @redaksi_IM