

Waspada Tanda-Tanda Kolesterol Tinggi di Sekitar Mata

Kolesterol tinggi terkadang dijuluki pembunuh diam-diam karena kurangnya gejala.

JAKARTA (IM) - Jutaan orang memiliki kadar kolesterol tinggi. Utamanya, disebabkan oleh diet berlemak dan tidak cukup olahraga. Kolesterol tinggi adalah kondisi kesehatan yang berbahaya yang dapat menyebabkan penyakit jantung, serangan jantung, atau stroke. Tapi apakah Anda tahu gejala kolesterol di mata Anda yang harus diwaspadai?

Dilansir di laman Express, tubuh Anda membutuhkan kolesterol untuk berfungsi, namun kolesterol tinggi berarti

Anda memiliki terlalu banyak kolesterol jahat dalam aliran darah.

Kolesterol jahat menyebabkan timbunan lemak dalam darah Anda, yang menyebabkan penumpukan lemak di arteri sehingga membuat jantung Anda lebih sulit untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Kolesterol tinggi kadang-kadang dijuluki pembunuh diam-diam karena kurangnya gejala. Itulah mengapa sangat penting untuk memeriksakan kolesterol Anda secara teratur.

Beberapa gejala yang terlihat dari peningkatan kolesterol

Anda adalah perubahan pada mata dan kulit di sekitarnya. Jika Anda melihat salah satu dari kondisi ini di dalam dan di sekitar mata Anda, jangan abaikan. Pastikan Anda menemui dokter atau mengatur pemeriksaan kolesterol di apotek setempat:

1. Benjolan di dekat mata
Kondisi mata yang paling umum terkait dengan kolesterol tinggi yaitu tampak seperti tanda kulit kecil di dekat mata Anda. Benjolan kecil ini bisa tampak berwarna kuning atau hanya berupa area kulit yang menonjol. Benjolan ini sebenarnya disebut xanthelasma. Mereka disebabkan oleh kadar kolesterol yang sangat tinggi yang menciptakan timbunan lemak kecil di kulit.

2. Mata berubah warna
Kolesterol tinggi dapat berarti Anda mengembangkan kondisi yang disebut arcus senilis. Arcus senilis berarti Anda mengembangkan "cincin" berwarna biru, abu-abu, atau putih di sekitar iris Anda. Ini bisa menjadi tanda kolesterol tinggi mempengaruhi kornea Anda. Arcus senilis tidak selalu merupakan tanda kolesterol tinggi, tetapi ada baiknya memeriksakan diri ke dokter spesialis jika Anda melihat perubahan warna di sekitar pupil.

3. Oklusi vena retina
Retina adalah bagian belakang mata Anda yang mengubah cahaya menjadi sinyal listrik, dan kemudian mengirimkan sinyal tersebut ke otak

sehingga Anda dapat melihat gambar. Retina membutuhkan aliran darah yang sehat agar berfungsi dengan baik, dipasok oleh vena retina dan arteri retina.

Namun, seperti arteri lain di tubuh Anda, arteri retina dapat tersumbat oleh kadar kolesterol tinggi yang menyebabkan oklusi vena retina atau stroke mata. Jika ini terjadi, mata Anda bisa menjadi bengkak, memengaruhi penglihatan sentral Anda. Gejalanya adalah penglihatan yang berubah atau kabur pada satu mata, sakit di mata, melihat pelampungan. Jika Anda menduga memiliki oklusi vena retina, dapatkan bantuan medis segera, karena ini dapat menyebabkan kehilangan penglihatan permanen. ● tom

SAMBUNGAN

PCR Syarat Naik Pesawat Ramai Dikritik,...

perjalanan menggunakan pesawat terbang tergolong minim risiko penularan Covid-19.

"Syarat tes RT PCR memang gold standar pemeriksaan Covid-19. Namun, apabila syarat ini diterapkan di moda transportasi yang minim

risiko maka urgensinya menjadi pertanyaan," ujar Dicky, Sabtu (23/10).

"Sebetulnya urgensi aturan itu tidak kuat. Sebab, (naik) pesawat itu jauh lebih aman. Pesawat itu, secara global saja yang tercatat sebagai klaster

(Covid-19) itu dua," ungkap Dicky.

Bukti lainnya, lanjut dia, yakni penularan yang minim terjadi saat pesawat terbang rute Wuhan (China) ke Kanada. Dalam perjalanan selama lebih dari 12 jam itu, kata

Dicky, tidak ada penumpang yang terinfeksi. Padahal, di saat yang sama ada dua orang positif Covid-19 di pesawat itu.

"Saking relatif amannya pesawat sehingga syarat PCR ini menjadi tidak urgen dan ti-

dak relevan. Ditambah lagi saat ini sudah ada vaksinasi. Sudah ada rapid tes antigen, selain juga cukup efektif tapi juga terjangkau," ungkap Dicky.

"Saya tidak lihat urgensinya. Saya khawatir ini jadi kontraproduktif," tandasnya. ● mar

DARI HAL 1

Susu Kurma Mampu Mencegah Penyakit Jantung Hingga Menjaga Kesehatan Saraf

JAKARTA (IM) - Kurma merupakan buah yang lezat ketika disantap. Buah yang satu ini bisa dicampurkan dengan susu untuk menambah khasiat bagi orang yang mengonsumsinya.

Berikut ini beberapa manfaat susu kurma untuk kesehatan tubuh.

1. Menjaga Kesehatan Sistem Saraf
Kaya akan vitamin B, kalium, dan natrium ternyata membuat manfaat susu kurma dapat menjaga kesehatan pada sistem saraf. Ketika gizi nutrisi tersebut sangat diperlukan untuk tubuh agar dapat mengirimkan pesan dari tubuh ke otak, serta sebaliknya lewat sistem saraf.

Rendam sejumlah buah kurma selama 24 jam ke dalam segelas susu. Tambahkan satu sendok teh jahe, sebakannya parut, seujung pisau sebanyak kapulaga dan kunyit. Kemudian makan dan minum campuran susu tersebut. 2. Membantu Meredakan Sembelit
Apabila Anda mengalami sembelit, salah satu cara mengata-

nya adalah makan makanan berserat. Pasalnya, serat tidak sepenuhnya dapat dicerna, tetapi menahan air saat melewati usus Anda. Lalu, air tersebut akan melunakkan BAB dan membantu meringankan sembelit. Dengan cara takar 500ml susu, tuangkan 5-8 buah kurma ke dalamnya. Masak sebagai kolak, biarkan dingin dan seduh. Ketika ini disiapkan dengan baik, baris berikutnya adalah asupan produk sampingan.

3. Mencegah Sakit Jantung dan Aritmia
Salah satu manfaat yang ditawarkan oleh susu kurma adalah baik untuk kesehatan jantung. Kandungan nutrisi yang ada di dalamnya ternyata dapat menurunkan risiko penyakit jantung.

Mengonsumsi kurma salah satu manfaatnya adalah dapat menurunkan tekanan darah hingga menjadi stabil. Hal ini dikarenakan kurma kaya akan kalium, tetapi memiliki natrium yang cukup sedikit. Biasanya dianjurkan makan 2 buah kurma dengan 2 sendok teh setengah gelas susu yang dicampur dengan madu. ● tom

Manfaat Konsumsi Mangga untuk Mengurangi Kerutan Wajah

JAKARTA (IM) - Mangga merupakan buah yang bisa dijadikan jus maupun rujak. Buah yang satu ini memiliki ciri khas dagingnya yang berwarna kuning serta kulit luarnya yang berwarna hijau.



Mangga kaya akan beta-karoten dan menyediakan antioksidan yang dapat menunda kerusakan sel. Sebuah studi baru dari para peneliti di University of California, Davis, menemukan bahwa makan mangga Ataulfo, juga dikenal sebagai mangga madu atau champagne, dapat mengurangi kerutan wajah pada wanita yang lebih tua dengan kulit yang lebih parah.

Studi tersebut dipublikasikan di jurnal Nutrients. Wanita pascamenopause yang makan setengah mangga Ataulfo empat kali seminggu mengalami penurunan keriput dalam sebesar 23% setelah dua bulan dan penurunan 20% setelah empat bulan.

"Itu peningkatan signifikan pada kerutan. Wanita yang makan satu setengah cangkir mangga untuk periode waktu yang sama melihat peningkatan kerutan. Ini menunjukkan bahwa baik untuk kesehatan kulit, terlalu banyak tidak baik," kata penulis utama Vivien Fam, seorang mahasiswa doktoral di Departemen Gizi UC Davis.

Dilansir dari Medical Xpress, para peneliti mengatakan tidak jelas mengapa mengonsumsi lebih banyak mangga akan meningkatkan keparahan kerutan, tetapi berspekulasi bahwa itu mungkin terkait dengan jumlah gula yang kuat dalam porsi mangga yang

lebih besar. Studi percontohan klinis secara acak melibatkan 28 wanita pascamenopause dengan kulit Fitzpatrick tipe II atau III (kulit yang lebih mudah terbakar daripada cokelat). Mereka dibagi menjadi dua kelompok yakni satu kelompok mengonsumsi setengah cangkir mangga empat kali seminggu selama empat bulan, dan kelompok lainnya mengonsumsi satu setengah cangkir untuk jangka waktu yang sama. Kerutan wajah dievaluasi menggunakan sistem kamera resolusi tinggi.

"Sistem yang kami gunakan untuk menganalisis kerutan memungkinkan kami untuk tidak hanya memvisualisasikan kerutan, tetapi juga mengukur dan mengukur kerutan," jelas Robert Hackman, profesor di Departemen Gizi dan penulis terkait studi tersebut.

Studi tersebut mengamati tingkat keparahan, panjang dan lebar kerutan halus, dalam dan muncul. Fam memaparkan, kelompok yang mengonsumsi setengah cangkir mangga mengalami peningkatan di semua kategori. Fam menambahkan penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mempelajari mekanisme di balik pengurangan keriput. Itu mungkin karena efek menguntungkan dari karotenoid (pigmen tanaman orange atau merah), dan fitonutrien lain yang dapat membantu membangun kolagen. ● tom

Bus Transjakarta Tabrakan Beruntun,...

Sambodo mengatakan pihak kepolisian masih menyelidiki penyebab kecelakaan itu, apakah "memang human error, artinya kelalaian si pengemudi, ngantuk dan sebagainya atau bisa saja karena remnya blong.

"Kita lihat hasil penyelidikan di lapangan seperti apa," ujar Sambodo.

Sementara itu, secara terpisah Kanit Laka Lantas Polres Metro Jakarta Timur AKP Teguh menuturkan bahwa terkait insiden kecelakaan bus Transjakarta ditangani Polda Metro Jaya. "Menyangkut KR Transjakarta laka Polda yang tangani kasusnya," ucapnya saat dihubungi.

Diberitakan sebelumnya,

Kasubdit Gakkum Ditlantas Polda Metro Jaya AKBP Argo Wiyono mengatakan terdapat puluhan korban dan tiga korban meninggal dunia akibat insiden tersebut. Dari 37 korban luka-luka, dua di antaranya meninggal dunia, salah satunya sopir bus Transjakarta. "Jadi yang meninggal ini dibawa ke RS Polri Kramat Jati. Kalau 37 luka dibawa ke Rumah Sakit Budi Asih," katanya menambahkan.

Kemudian, Argo menyebutkan dugaan sementara kecelakaan tersebut akibat sopir Bus Transjakarta mengantuk.

"Mengantuk. Jadi dugaannya mengantuk sopirnya karena informasi dari saksi, karyawan itu baru keluar pool jam 3 dini hari kemungkinan

mengantuk karsna tidak ada rem sama sekali. Remnya langsung bruk menabrak. Jadi gk berhenti di halte," paparnya.

Semua korban sudah dievakuasi petugas. Sedangkan, untuk korban yang meninggal telah di bawa ke RS Polri Kramat Jati

Dari foto yang diunggah @jktinfo, kedua kendaraan warna biru itu saling bertabrakan. Akibat ditabrak dari belakang, kaca bagian belakang bis terlihat pecah dan badan mobil ringsek. Kaca depan bis yang menabrak pun terlihat pecah. Dalam foto itu terlihat pula cairan terencer di sekitar halte dekat dengan lokasi.

"Lagi ramai-ramainya itu pak sekitar pukul 8-an lah. Kaget juga kita pikir ban meledak, karena sekitar sini kan sering ban meledak, enggak tahunya tabrakan beruntun," ujar Febri di lokasi. Dia menjelaskan, saat kejadian dia tengah berjaga di pos, namun tiba-tiba terdengar suara dentuman yang cukup kencang

Menurut cerita Febri, saksi mata yang merupakan sekuriti di sekitar tempat kejadian perkara (IKP) mengatakan, saat kejadian kondisi lalu lintas tengah padat-padatnya. Lebih jauh Febri berujar, dirinya pun dibuat kaget dengan suara keras tabrakan. Namun awalnya dia mengira ban kendaraan pecah.

"Lagi ramai-ramainya itu pak sekitar pukul 8-an lah. Kaget juga kita pikir ban meledak, karena sekitar sini kan sering ban meledak, enggak tahunya tabrakan beruntun," ujar Febri di lokasi. Dia menjelaskan, saat kejadian dia tengah berjaga di pos, namun tiba-tiba terdengar suara dentuman yang cukup kencang

Febri mengatakan, kerasnya dentuman hingga kedengeran sampai ke basement tempatnya bekerja.

"Dentumannya kencang, dentuman keras. Kedengeran sampai lobby basement kedengeran semua," tuturnya

Dia dan satu rekannya yang juga sekuriti bernama Rio mengaku turut membantu mengevakuasi korban sebelum kepolisian tiba di lokasi. Menurut dia, rata-rata korban mengalami luka di bagian kaki dan kepala. efek benturan.

"Jadi begitu setelah kejadian langsung ke sana untuk bantu evakuasi korban. Karena kan spot aman di sini, bantuannya sebelum polisi datang," ungkapnya. ● mar

46 Ton Ikan Dori dan Cumi Dicuri,...

"Selanjutnya berdasarkan hasil penyelidikan naik penyidikan mengalami kerugian senilai Rp3,6 miliar atau sebanyak 46 ton selisih daripada barang berupa cumi dan ikan dori yang ada di gudang," kata Yunita di Polres Perlabuhan Tanjung Priok, Jakarta Utara,

Senin (25/10).

Kasus itu bermula ketika salah satu pegawai perusahaan memergoki HR mengeluarkan ikan dari gudang pada 21 Juli 2021.

"Karena yang bersangkutan adalah seorang supervisor gudang sehingga yang bersang-

kutan memiliki kewenangan untuk melakukan pengepakan, kegiatan dilakukan pada malam hari sehingga tidak terpantau oleh rekan-rekan yang lain," kata Yunita.

Selanjutnya, pihak perusahaan memeriksa CCTV dan dilakukan audit pada stok gu-

dang. Kasus tersebut kemudian dilaporkan ke Polsek Sunda Kelapa, Jakarta Utara pada 1 Oktober 2021. HR melakukan pencurian puluhan ton ikan dan cumi itu seorang diri, mulai dari pengepakan, membuat surat pengambilan barang, dan mengeluarkan barang tersebut

dari gudang. Tersangka telah melakukan pencurian cumi dan ikan dari April hingga Agustus 2021.

Akibat perbuatannya, tersangka dijerat dengan Pasal 374 KUHP dan Pasal 362 KUHP dengan ancaman 5 tahun penjara. ● mar

Baru Tahap Uji Coba, Dua Kereta LRT...

Menurut informasi kecelakaan kedua LRT itu bertabrakan sekitar pukul 12.30 WIB, Senin (25/10).

"Ngedengar ledakan. Itu LRT yang tabrakan. Seperti bunyi 'der' gitu," ujarnya saksi mata yang saat itu berada dekat di lokasi kejadian, Senin.

Belum diketahui penyebab kecelakaan, dan soal ada atau tidaknya korban.

Perlu diketahui bahwa uji coba LRT Jabodetabek rute Cibubur-Cawang sudah ber-

langsung sejak November 2019, seperti dikutip dari laman LRT Jabodetabek. Pada tahap uji coba perdana yang dilakukan pada 28 November 2019 lalu, kereta dijalankan dari Stasiun Harjamukti, Cibubur, hingga TSN 1 sebelum Stasiun Ciroacas.

Layanan Cibubur-Cawang melewati empat stasiun, dimulai dari Taman Mini Indonesia Indah, Kampung Rambutan, Ciroacas, sampai Harjamukti Cibubur dengan panjang Trase

14,5 kilometer.

Kepala Seksi Operasi Suku Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan Jakarta Timur Gatot Sulaiman memastikan, tidak ada korban jiwa dalam insiden kecelakaan kereta LRT tersebut.

"Kereta kosong (tanpa penumpang) dan tidak ada korban jiwa, dan saat ini sedang dievakuasi oleh tim LRT," kata Gatot.

Gatot mengatakan, masinis juga selamat. Namun,

ia belum bisa memberikan informasi detail soal kronologi kecelakaan. Akibat tabrakan itu, gerbong kereta tampak hancur.

Rekaman video kecelakaan kereta LRT tersebut viral di media sosial. Dalam video yang terlihat di akun tersebut, dua badan kereta LRT terlihat dalam posisi menabrak satu sama lain. Sementara itu, pihak Kementerian Perhubungan (Kemhub) RI, Adita Irawati mengatakan, kejadian terkait

LRT itu masih dalam proses uji coba oleh PT Industri Kereta Api (INKA).

"Ini masih dalam uji coba oleh pihak INKA," kata Adita saat dikonfirmasi wartawan, Senin (25/10).

Adita mengatakan, LRT tersebut masih tanggung jawab pihak INKA

"Dan masih dalam wilayah tanggung jawab INKA. Mohon dapat dimintakan penjelasan ke sana," ujar Adita singkat. ● mar

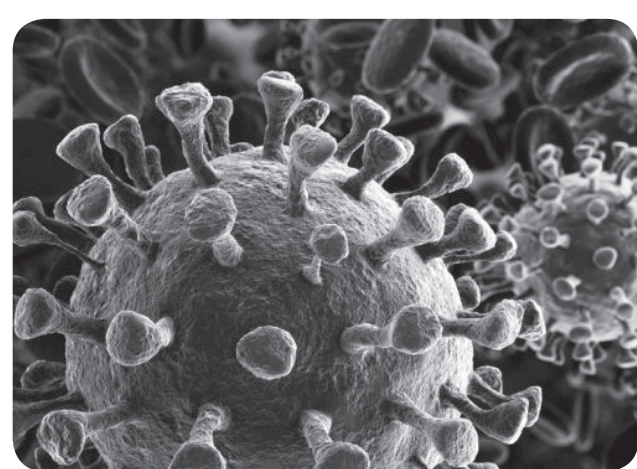
Bertambah 460 Kasus Baru Positif,...

dari pemeriksaan sebanyak 70.925 spesimen tes swab polymerase chain reaction (PCR), 283 spesimen tes cepat molekuler (TCM), serta 144.614 spesimen tes rapid antigen.

Informasi tersebut disampaikan Satuan Tugas (Satgas) Penanganan Covid-19, Senin (25/10) sore.

Dengan penambahan itu, total pemeriksaan spesimen Covid-19 kini tercatat ada 45.261.565 hingga Senin (25/10).

Berdasarkan data yang



sama, terdapat 30.265.853 orang yang diambil sampelnya untuk pemeriksaan spesimen. Adapun satu orang dapat diambil spesimennya lebih dari satu kali. D

Selain itu, data Satgas Covid-19 menunjukkan ada 137.617 orang yang diambil sampelnya untuk pemeriksaan spesimen terdiri dari 33.851 orang menggunakan real time swab test PCR dan 276 menggunakan TCM. Kemudian, ada 103.490 orang yang diambil sampelnya menggunakan tes antigen.

Hasilnya, 460 orang diketahui positif Covid-19. Jumlah itu didapatkan dari 304 hasil swab PCR, 21 dari TCM, dan 135 dari antigen. Berdasarkan data tersebut, maka positivity rate kasus positif Covid-19 harian adalah 0,33 persen.

Namun jika tanpa menggunakan hasil positif dari tes antigen, yaitu hanya menghitung dari metode swab PCR dan TCM, maka positivity rate menunjukkan angka lebih tinggi yakni mencapai 0,95 persen. ● mar

Mulai 26 Oktober, Pesan Tiket...

melalui keterangan resmi pada Senin (25/10)

Eva melanjutkan, proses update data dapat dilakukan melalui loket stasiun, aplikasi KAI Access, dan customer service stasiun. Proses update data juga bisa melalui

contact center KAI melalui WhatsApp KAI121 di 08111-2111-121 mulai 15 Oktober 2021 lalu.

"Di area Daop 1 Jakarta, proses update data di loket dapat dilakukan di sejumlah stasiun di antaranya Gambir,

Pasar Senen, Jakarta Kota, Bekasi, Cikampek, dan Karawang," tutur Eva.

Penggunaan NIK dan paspor berguna untuk memvalidasi status vaksinasi dan pemeriksaan Covid-19 calon penumpang. Pasalnya, KAI

telah mengintegrasikan aplikasi PeduliLindungi dengan sistem boarding KAI.

"Dengan demikian, data vaksinasi akan otomatis dapat diverifikasi pada proses boarding," ungkap Eva.

Bagi calon penumpang

yang sudah memesan tiket namun batal berangkat karena tidak dapat memenuhi persyaratan kesehatan, yakni memiliki hasil tes negatif Covid-19, maka biaya tiket akan dikembalikan 100 persen. ● osm

Tak Tahan Hidup dengan Istri,...

Carabinieri kepada AFP. "Dia tinggal di rumah bersama istri dan keluarganya. Itu

tidak berjalan baik lagi," lanjut Ferrante.

"Dia berkata, 'Dengar,

kehidupan rumah tangga saya menjadi neraka, saya tidak bisa melakukannya lagi, saya

ingin masuk penjara." Pria itu langsung ditangkap karena melanggar aturan tahanan

rumah, dan otoritas kehakiman memerintahkan pemindahannya ke penjara. ● osm

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Prayan Purba.
PENANGGUNG JAWAB: Bambang Suryo Sularso.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
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), **TARAKAN 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: Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECEARAN: Rp 2.500./leks (di luar kota Rp 3.000./leks), Harga Langganan Rp 50.000./JBlun.
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