

Asma Jadi Penyakit Genetik, Ibu Hamil Diimbau Kontrol Penyakitnya

Ibu hamil penderita asma diminta tetap kontrol penyakitnya dan tetap Optimis

JAKARTA (IM) - Asma adalah salah satu penyakit genetik yang bisa diturunkan ke anak. Ibu hamil penderita asma diimbau bisa tetap mengontrol penyakitnya dan tetap optimis.

“Sebenarnya asma adalah penyakit genetik, artinya bayi yang dilahirkan bisa menderita asma. Saya pernah baca penelitian kalau orang tua mengidap asma maka 20 persen bisa terkena mengidap asma,” kata dokter spesialis paru Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Persahabatan, Ahmad Arfan, saat mengisi konferensi virtual memperingati hari asma sedunia 2022, kemarin.

Jika membaca hasil penelitian, dia melanjutkan, artinya asma bisa menurun ke anak atau bisa juga tidak.

Dia menjelaskan, memang ada karakteristik atau ciri-ciri

yang memudahkan seseorang untuk mengidap asma. Salah satunya yaitu keluarga karena ada faktor genetika yang diwariskan ke anak-anaknya yang membuat saluran napas jadi lebih sensitif.

Kendati demikian, dia mengimbau calon orang tua penderita asma jangan takut dan tetap optimis. Yang penting ibu yang sedang mengandung bisa mengontrol asma. Sebab, bila ibu hamil sering terkena serangan asma maka bisa berdampak pada janinnya.

Selain genetik, dia mengatakan ada yang memudahkan seseorang menderita asma contohnya berat badan yang meningkat atau obesitas. Kalau tidak ditangani maka berat badannya lebih memudahkan saluran napas untuk lebih sensitif.

Kemudian, dia menyebut-

kan faktor risiko asma lainnya adalah pekerjaan. Kalau misalnya seseorang bekerja di industri yang berhubungan dengan biologi seperti pertanian atau mungkin di pabrik pembuatan tepung maka bisa memicu penyakit ini.

Dia menambahkan, penyakit asma yang memiliki gejala seperti sesak napas dan batuk juga menjadi ciri-ciri penyakit lainnya. Oleh karena itu, gejala asma harus dikenali dan ditegakkan diagnosis penyakit ini dengan memeriksakan diri ke dokter.

Dia menjelaskan, asma adalah penyakit dengan gejala sesak napas, sakit dada, batuk, mengi atau bunyi ketika bernapas, penyebabnya kebanyakan terjadi peradangan di saluran napas yang sifatnya kronik.

Namun, dia menyebutkan gejala yang khas adalah mengi, batuk, hingga sesak napas. Dia menambahkan, ada masa kambuh dan bisa sampai sesak napas berat, kemudian batuk-batuk ketika terkena cuaca dingin.

Lebih lanjut dia men-

gatakan, orang dengan asma bisa mengalami saluran pernapasan lebih sensitif dibandingkan orang normal biasa. Tak heran jika ada serangan tidak terlihat dan kalau dihirup penderita asma maka muncul serangan penyakit ini.

Kemudian hawa dingin atau dinginya pendingin udara biasanya membuat orang dengan asma juga mengalami batuk-batuk.

Atau orang dengan asma kambuh di tempat kerja, misalnya petani yang bersentuhan dengan serbuk sari tanaman kalau terhirup dan punya asma terpicu kambuhnya penyakit.

Kendati demikian, dia mengatakan, cara untuk tahu menderita asma tidak sekadar mengetahui gejalanya. Sebaiknya bertemu dengan tenaga kesehatan seperti dokter kemudian konsultasi apakah sesuai dengan gejala orang terkena asma.

Kemudian, dia melanjutkan, setelah itu menjalani pemeriksaan, ada yang laboratorium atau tes darah dan

pemeriksaan rontgen dada. Kemudian, melakukan kebiasaan penunjang lainnya yaitu tes termasuk mesin yang bisa menilai fungsi saluran napas seseorang. Kemudian, pasien asma akan disuruh meniup dan tarik napas.

“Jadi, pergi ke dokter dan konsultasi kemudian akan dilakukan pemeriksaan lebih lanjut. Tujuannya untuk mencegah serangan asma berikutnya dan untuk mengendalikannya,” katanya.

Terkait kemungkinan pasien asma sembuh, dia menjelaskan pada dasarnya penyakit ini tidak bisa disembuhkan melainkan dikendalikan.

Kendati demikian, dia berpesan penderita asma tidak usah merasa takut dengan kata tak bisa disembuhkan. Kemudian merasa kecewa dan merasa tidak bisa disembuhkan. “Fokus saja pada asma bisa dikendalikan. (Penderita) asma tidak harus dirawat di rumah sakit karena bisa terkendali,” katanya. ● tom

Segudang Manfaat Buah Kiwi Buat Kesehatan



JAKARTA (IM)

- Dibandingkan dengan buah-buahan yang lebih populer seperti beri dan apel, buah kiwi kemungkinan besar, tidak termasuk dalam daftar belanja Anda yang tersangkut selama seminggu.

Namun, ketika mengetahui manfaat kesehatan yang luar biasa dari makan kiwi untuk tubuh Anda, Anda mungkin ingin mempertimbangkan kembali untuk menambahkannya ke keranjang belanja Anda.

Dilansir dari borneobuletin pada Rabu (11/5), buah kiwi mempunyai manfaat rendah kalori. Bisa dijadikan pilihan makanan ringan atau pencuci mulut yang sempurna.

Selain menjadi makanan manis yang juga rendah kalori, kiwi dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh Anda.

Berikut empat manfaat buah kiwi untuk tubuh yaitu :

1. Kaya Antioksidan

Antioksidan memainkan peran penting dalam melawan radikal bebas dalam tubuh Anda, yang disebabkan oleh stres oksidatif dan meningkatkan risiko penyakit kronis.

Makanan kaya antioksidan sangat penting untuk melindungi tubuh Anda dan menjaganya tetap sehat.

Kiwi adalah sumber yang kaya vitamin C, koloid, lutein, dan zeaxanthin, semua jenis antioksidan yang dikenal untuk menangkal radikal bebas.

Kaya akan antioksidan dan vitamin, buah hijau yang lezat ini dapat mendukung kesehatan jantung, pencernaan, kesehatan kekebalan tubuh dan bahkan tidur.

2. Mengandung Banyak Vitamin C

Vitamin C adalah salah satu buah kiwi yang kaya antioksidan, dengan 64 mikrogram kekalahan per satu buah kecil. Iris dua kiwi dan Anda akan memiliki lebih dari cukup vitamin C untuk hari itu.

Kiwi mengandung lebih dari 200 persen nilai harian untuk antioksidan vitamin C menjadikannya makanan yang sempurna untuk kesehatan kekebalan tubuh.

Vitamin C sangat penting tidak hanya untuk sifat antioksidannya, tetapi vitamin yang larut dalam air ini penting untuk meningkatkan kekebalan Anda dan bahkan kulit Anda.

3. Penuh Dengan Serat

Seiring dengan kandungan antioksidan yang tinggi, kiwi juga merupakan sumber yang kaya serat yang penting tidak hanya untuk kesehatan pencernaan Anda, tetapi juga untuk melindungi hati Anda, menurunkan gula darah dan tekanan darah dan bahkan manajemen berat badan.

Serat dalam kiwi menjadikannya tambahan yang baik untuk meningkatkan kesehatan jantung, kesehatan pencernaan dan mencegah sembelit.

Satu buah kiwi mengandung dua gram serat yaitu enam sampai delapan persen dari jumlah yang Anda butuhkan dalam sehari.

4. Sumber Folat yang Sangat Tinggi

Kiwi juga dikenal karena kandungan folatnya yang tinggi. Folat adalah vitamin B yang merupakan nutrisi penting yang terlibat dalam metabolisme protein dan untuk memproduksi sel darah merah selama pertumbuhan, yang sangat penting bagi wanita yang sedang hamil (mereka membutuhkan lebih banyak folat dari biasanya pada 600 mikrogram).

Satu kiwi mengandung 17 mikrogram folat, jadi iris beberapa untuk lebih mendekati nilai harian Anda.

Iris beberapa kiwi untuk ditaburkan di yogurt, atau bahkan nikmati dalam salad buah atau sebagai pelengkap sandwich untuk mendapatkan folat, serat dan vitamin C Anda untuk hari itu. ● tom

SAMBUNGAN

Sambo menegaskan, jika masih ditemukan ada anggota Polri yang terlibat menyalahgunakan narkoba lagi atau pelanggaran lainnya, bakal diberi sanksi tegas hingga pemecatan.

“Apabila masih melakukan penyalahgunaan narkoba akan segera di PTDH,” ucap Sambo.

Maka dari itu, Sambo

menyampaikan terima kasih kepada Dankor Brimob Irjen Anang Revandoko yang telah bersinergi dengan Divisi Propam dalam pelaksanaan pembinaan pemulihan profesi.

“Kepada para peserta, ikuti pembinaan pemulihan dengan serius dan patuhi aturan yang berlaku,” tutur Sambo.

Terlibat Peyalahgunaan Narkoba,...

Sebelumnya, Sambo mengusulkan kepada Kapolri Jenderal Listyo Sigit Prabowo agar menambah kewenangan Divisi Propam untuk melakukan penegakan hukum terhadap anggota Kepolisian Republik Indonesia yang melakukan tindak pidana.

“Divisi Propam telah mengusulkan kepada Bapak

Kapolri tidak hanya melakukan pemeriksaan pada pelanggaran etik dan disiplin, tapi juga dapat melakukan penegakan hukum atas dugaan tindak pidana yang dilakukan Anggota Polri. Sehingga, Propam lebih optimal dalam melakukan pencegahan dan pengawasan Anggota Polri,” kata

Sambo pada Kamis, 3 Februari 2022.

Di samping itu, Sambo mengatakan dalam rangka pemuliaan profesi bagi anggota Polri yang telah diputus melanggar kode etik dan disiplin oleh Bagian Rehab Propam Polri, maka akan dilakukan pembinaan lanjutan di Korps Brimob Polri. ● mar

DARI HAL 1

PBB hingga AS Kutuk Keras...

Israel “sengaja” menembakny.

Dalam sebuah pernyataan yang dikeluarkan melalui juru bicarannya pada Rabu (11/5) malam, Guterres meminta “otonitas terkait untuk melakukan penyelidikan independen dan transparan atas insiden ini dan memastikan bahwa mereka yang bertanggung jawab dimintai pertanggungjawaban. “Sekretaris jenderal menuntut semua serangan dan pembunuhan jurnalis dan menekankan bahwa jurnalis tidak boleh menjadi target kekerasan,” tambah pernyataan itu.

Amerika Serikat (AS) juga menuntut pembunuhan itu dan menyebut sang jurnalis sebagai “legenda pelapor”.

Sementara itu, juru bicara Gedung Putih Jen Psaki menulis di Twitter bahwa orang Amerika “patah hati mengetahui pembunuhan” Abu Aqila dan cedera pada produsernya. “Kami menyampaikan belasungkawa terdalam kami kepada keluarga, teman-teman, dan menuntut keras pembunuhan,” ujarnya.

Dia menyebut Abu Aqa sebagai “legenda pelapor” yang akan “didukung oleh semua orang yang mengenalnya”.

Abu Aqila dikenal luas dan dikagumi secara luas - oleh pemirsanya dan kolega.

Pada Rabu (11/5) dini hari dia pergi ke kamp pengungsi Jenin untuk melaporkan serangan oleh tentara dan pasukan keamanan Israel, yang menurut militer Israel dilakukan untuk menangkap “tersangka teroris”.

“Selama kegiatan tersebut, puluhan pria bersenjata Palestina menembak dan melemparkan alat peledak ke arah tentara. Para tentara menanggapi dengan tembakan ke arah orang-orang bersenjata dan serangan diidentifikasi,” kata sebuah pernyataan militer.

Kementerian Kesehatan Palestina mengatakan kepala Abu Aqila terkena peluru tajam selama serangan itu. Dia dibawa ke rumah sakit dalam kondisi kritis dan kemudian dinyatakan meninggal.

Kementerian kesehatan menambahkan wartawan Palestina lainnya, produser Al

Jazeera Ali Samoudi, ditembak di punggung dan dalam kondisi stabil di rumah sakit.

“Kami akan merekam operasi tentara Israel dan tiba-tiba mereka menembak kami tanpa meminta kami untuk pergi atau berhenti syuting,” Al Jazeera mengutip ucapan Samoudi.

“Peluru pertama mengenai saya dan peluru kedua mengenai Shireen. Tidak ada perlawanan militer Palestina sama sekali di tempat kejadian,” tambahnya.

Video penembakan menunjukkan Abu Aqila mengenakan jaket antipeluru biru yang ditandai dengan jelas dengan kata “press”, serta helm.

Sebuah pernyataan dari Al Jazeera mengatakan: “Dalam pembunuhan terang-terangan, melanggar hukum dan norma internasional, Pasukan Pendudukan Israel membunuh dengan darah dingin koresponden Al Jazeera di Palestina, Shireen Abu Aqila, menargetkannya dengan tembakan langsung pagi ini ... saat melakukan tugas jurnalistiknya.”

Jaringan tersebut meminta

masyarakat internasional untuk meminta pertanggungjawaban pemerintah dan militer Israel atas “penargetan dan pembunuhan yang disengaja” terhadap seorang jurnalis.

Qatar - yang mendanai Al Jazeera - mengatakan pihaknya menganggap pembunuhan itu sebagai “kejahatan keji dan pelanggaran mencolok terhadap hukum humaniter internasional dan pelanggaran terangan terhadap kebebasan media dan berekspres”.

Abu Aqila bergabung dengan Al Jazeera pada 1997 dan merupakan salah satu koresponden lapangan pertamanya. Dia adalah salah satu wanita paling terkenal yang menjadi wajah biasa di layar TV yang meliput konflik Israel-Palestina selama bertahun-tahun.

Rekannya Nida Ibrahim mengatakan dia “sangat dihormati” dan berita itu “mengikuti para jurnalis yang telah bekerja dengannya”.

Duta Besar Palestina untuk Inggris, Husam Zomlot, mengatakan kepada program Newsday BBC bahwa dia adalah teman yang sangat

dekat.

“Dia adalah [nama] rumah tangga di Palestina, di kawasan itu dan di seluruh dunia karena siapa dia - seorang jurnalis terkemuka yang menghabiskan hidupnya meliput berita, meliput kebrutalan Israel di Palestina,” katanya.

Diketahui, militer Israel sering melancarkan serangan penangkapan ke kamp pengungsi Jenin.

Mereka telah meningkatkan baru-baru ini menyusul gelombang serangan oleh orang-orang Arab dan Palestina Israel di jalan-jalan Israel dan Tepi Barat dalam beberapa pekan terakhir yang telah menewaskan 17 orang Israel dan dua orang Ukraina.

Setidaknya 26 warga Palestina telah tewas - termasuk penyerang ditembak mati saat melakukan serangan, atau militan dan warga sipil tewas selama serangan Israel dan konfrontasi di Tepi Barat.

Operasi Israel telah berpusat di distrik Jenin, tempat asal empat orang Palestina yang melakukan serangan di Israel. ● mar

Tangan Diborgol, Eksepsi Irjen Napoleon...

(12/5)...Majelis hakim menolak nota keberatan yang dilayangkan terhadap Irjen Napoleon Bonaparte pada sidang kali ini. Sidang dihadiri terdakwa Irjen Napoleon bersama tim pengacaranya, Jaksa Penuntut Umum (JPU), dan majelis hakim secara offline.

Majelis hakim juga memerintahkan pada JPU untuk melanjutkan perkara ini. Selain itu, majelis hakim menanggukhan biaya perkara sampai sidang diputuskan.

“Kedua memerintahkan

penuntut umum untuk melanjutkan sebagaimana perkara atas nama terdakwa Napoleon Bonaparte. Tiga, menangguhkan biaya perkara sampai sidang diputuskan,” tuturnya.

Dalam pokok eksepsinya, Napoleon dan kuasa hukum berpendapat jika dakuwaan yang telah disusun tidak sesuai dengan fakta yang sah. Tim kuasa hukum juga melampirkan surat yang ditulis M Kece yang ditujukan kepada Napoleon pada 2 September 2021 tentang permintaan maaf kepada seluruh

umat Islam.

Tidak hanya itu, dilampirkan pula surat kesepakatan perdamaian nomor 01/KP/NB/09/IX/2021, tanggal 3 September 2021 antara Irjen Napoleon Bonaparte dengan M Kece.

Kemudian, dilampirkan surat permohonan pencabutan laporan polisi nomor LP/D/0510/VIII-2021 / tanggal 26 Agustus 2021 antara M Kece yang ditunjukkan kepada terdakwa Irjen Napoleon dan Direktur Tindak Pidana Umum Bareskrim Polri 3 Sep-

tember 2021.

“Bahwa majelis hakim tidak sependapat dengan argumentasi penasihat hukum terdakwa dengan terdakwa fakta dengan beralasan tidak dilampirkannya tiga surat atau dokumen sebagaimana disebut di atas,” kata Djuyamta.

Setelah sidang, jenderal bintang dua Polri itu sempat menyindir sosok orang munafik sambil menunjukkan tangan terborgol. “Buat orang-orang yang munafik, kapal selam dan cemen ini hasil kerjamu ya, puas?”

Pejabat KBRI di ibu kota

Selamat lebaran Bro lanjutkan perjuangan,” ujar Irjen Napoleon Bonaparte di PN Jakarta Selatan, Kamis (12/5).

Kendati demikian, Napoleon tak menjelaskan secara rinci siapa sosok orang munafik yang disebut-disebutnya tersebut, termasuk saat ditanya oleh awak media.

Hanya saja, Napoleon menyebutkan kalau orang munafik yang dimaksud sudah mengetahui hal tersebut.

“Yang bersangkutan sudah tahu,” tuturnya. ● mar

Krisis Makin Parah, Saat Ini Kondisi...

khusus KBRI memantau kondisi mereka dan hingga saat ini tidak ada WNI yang terdampak langsung situasi krisis di Sri Lanka,” jelas Judha dalam press briefing Kemlu RI di Jakarta, Kamis (12/5).

Judha menjelaskan bahwa KBRI Colombo terus menjalin komunikasi dengan simpul-simpul masyarakat di Sri Lanka dan selalu siap memberikan bantuan yang dibutuhkan para

WNI jika dibutuhkan.

“KBRI siap memberikan bantuan langsung jika mereka terdampak langsung,” pungkash Judha.

Perintah Tembak Ditempat

Sebelumnya petugas keamanan Sri Lanka diperintahkan menembak para perusuh di tempat untuk meredam aksi antipemerintah yang masih terus berlanjut setelah Perdana Men-

teri Mahinda Rajapaksa mundur.

Para demonstran menyerukan mundurnya Presiden Gotabaya Rajapaksa karena terjadinya krisis ekonomi terparah negara itu. Perdana Menteri Mahinda Rajapaksa, mundur pada Senin 10 Mei 2022 di tengah bentrokan tentara dan para pengunjung rasa.

Namun mundurnya Mahinda Rajapaksa gagal meredakan protes yang berlangsung

sampai Senin 9 Mei 2022 malam.

Pemerintah menginstruksikan tentara untuk melepaskan tembakan bagi siapa pun yang menjarah atau membahayakan nyawa orang.

Pemerintah mengerahkan puluhan ribu tentara, personel angkatan laut dan udara untuk berpatroli di jalan-jalan ibu kota Colombo.

Pejabat KBRI di ibu kota

Colombo, Heru Prayitno mengatakan jalan-jalan sepi karena adanya jam malam.

Kericuhan semakin bereskalasi dan para demonstran membakar rumah keluarga Rajapaksa, beberapa menteri, dan anggota parlemen. Salah satu rumah yang dibakar adalah kediaman yang dijadikan museum oleh keluarga Rajapaksa di Desa Hambantota, bagian selatan Sri Lanka. ● mar

Kasios telah dibangun di sana pada zaman Graeco-Romawi.

Namun, para arkeolog tidak pernah melakukan pengalihan formal di situs tersebut, yang berada di dekat benteng kuno dan gereja. ● osm

arkeologi memusatkan perhatian pada kuil setelah menggali di sekitar sisa-sisa dua kolom granit merah muda yang tergeletak di permukaan tanah.

Tiang-tiang ini pernah membentuk gerbang depan

kuil, tetapi runtuh di zaman kuno ketika gempa bumi dahsyat mengguncang kota.

Dilaporkan Live Science, para peneliti telah menyadari selama beberapa dekade bahwa mungkin ada kuil Zeus-Kasios

di situs tersebut.

Menurut sebuah makalah pada 2010, sejak awal 1900-an dan pada 1990-an, arkeolog telah memastikan bahwa kolom granit kemungkinan dibawa dengan tongkang me-

lalui Sungai Nil dari Aswan di Mesir selatan ke Pelusium.

Selain itu, ahli Mesir Kuno Prancis Jean Clédat menemukan prasasti Yunani di situs tersebut, yang menunjukkan bahwa sebuah kuil untuk Zeus-

lalu Sungai Nil dari Aswan di Mesir selatan ke Pelusium.

Selain itu, ahli Mesir Kuno Prancis Jean Clédat menemukan prasasti Yunani di situs tersebut, yang menunjukkan bahwa sebuah kuil untuk Zeus-

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 Tanzini), **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),
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 ECERAN : Rp 2.500./eks (di luar kota Rp 3.000./eks), 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