

Gejala Kolesterol Tinggi Bisa Terasa di Jari Tangan dan Kaki

Kadar kolesterol darah yang tinggi menyebabkan darah mengalir kental.

JAKARTA (IM) - Sensasi kesemutan di tangan dan kaki kerap terjadi tiba-tiba. Tahukah Anda, kesemutan disebabkan oleh gangguan aliran darah ke bagian tubuh tertentu.

Kadar kolesterol darah yang tinggi menyebabkan darah mengalir kental, yang mengganggu aliran normal darah ke saraf dan menyebabkan kesemutan.

Untuk itu, penting bagi setiap orang untuk mengawasi kadar kolesterolnya.

Dokter di Kardiologi Rumah Sakit Manipal, Pune di India, dr Tanmai Yermal mengatakan beberapa penyakit dan situasi terkait lebih mungkin terjadi karena kadar kolesterol tinggi.

Selain makan makanan tinggi lemak, merokok, minum, tidak berolahraga, dan menjadi kelebihan berat badan adalah faktor lain yang berkontribusi terhadap penumpukan kolesterol dalam sistem tubuh.

"Hal ini dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah dan mungkin kondisi yang fatal termasuk serangan

jantung atau stroke," ujar dr Yermal.

Kolesterol tinggi juga bisa ditunjukkan dengan nyeri pada jari tangan dan kaki. Penumpukan kolesterol di arteri darah tangan dan kaki bisa membuat mereka sakit saat disentuh.

Tanda lain dari kadar kolesterol tinggi yang sering muncul adalah kesemutan di jari tangan dan kaki.

Selain itu kadar kolesterol yang tinggi juga diketahui dari endapan kolesterol kuning di telapak tangan. Dr Yermal mengatakan, hiperkolesterol akan memiliki endapan berwarna kekuningan pada kulit.

Utamanya di sekitar mata dan terkadang di telapak tangan dan bagian belakang kaki bagian bawah.

"Disebut Xanthelasma, kalau berada di sekitar mata dan xanthomas jika deposit kolesterol ada di bagian tubuh lain seperti tangan atau kaki. Kolesterol tinggi tidak menyebabkan mati rasa di ujung jari," kata dia.

Berikutnya, ada pertumbuhan atau endapan kecil berwarna kekuningan dan oranye di kulit terutama di



kelopak mata atas atau di telapak tangan atau bagian bawah kaki.

Jika kondisinya mencapai kadar trigliserida hiper, terjadilah pembentukan kumpulan timbunan lemak di dalam tubuh.

"Hiperkolesterol dan hipertriglisideremia menyebabkan penyakit kardiovaskular dan neurologis pada pasien," ujar dr Yermal.

Untuk mencegah penyakit ini, pastikan Anda melakukan modifikasi gaya hidup, modifikasi pola makan, dan memerhatikan olahraga teratur. Jika kondisi kolesterolnya lebih tinggi, Anda harus mulai mengonsumsi obat-obatan untuk menjaga kondisi optimal.

Pastikan berolahraga setiap hari dan mengonsumsi makanan sehat yang kaya

akan semua nutrisi mikro dan makro.

Habiskan hari Anda secara aktif sepanjang hari dengan berjalan kaki dan naik tangga daripada lift.

Menjaga pikiran tetap tenang juga dapat menguntungkan. Cobalah bermeditasi dan latihan pernapasan agar pikiran Anda tetap sehat dan bebas stres. ● tom

Cek Kondisi Kesehatan dengan Periksa Tekanan Darah Secara Rutin

JAKARTA (IM) - Sekretaris Jenderal Indonesian Society of Hypertension (InaSH) dr. Djoko Wibisono, Sp.PD-KGH menganjurkan masyarakat juga untuk memeriksa tekanan darah secara rutin di rumah, selain di rumah sakit, untuk memantau kondisi kesehatan.

"Djoko,, menilai saat ini sudah ada alat pengukur tekanan darah dengan harga terjangkau supaya masyarakat bisa memantau kesehatan mereka di rumah. Berdasar pengalaman saya selama praktik, Djoko melihat ada pasien yang merasa gugup ketika memeriksa diri ke dokter sehingga tekanan darahnya tinggi. Padahal ketika diukur dengan alat yang dimiliki pasien di rumah, tekanan darah tidak tinggi."

"Jadi nggak ada salahnya (memiliki alat pengukur tekanan darah sendiri)," kata Djoko. Ketua InaSH dr. Erwinanto, Sp.JP(K), FHHA mengatakan mengukur tekanan darah secara rutin memang dianjurkan.

Dengan mengukur tekanan darah secara rutin, diharapkan masyarakat pun lebih sadar untuk melaku-

kan usahaurunkannya jika perlu. "Mengukur tekanan darah dapat dilakukan di rumah atau di pelayanan kesehatan. Ulangi pemeriksaan tekanan darah setidaknya setiap tahun jika tekanan darah terukur 130-139/85-89 mmHg," kata Erwinanto.

Seseorang yang memiliki tensi darah 130-139/85-89 mmHg, menurut Erwinanto, berisiko mengalami hipertensi di masa mendatang.

Erwinanto mengutip sebuah penelitian bahwa risiko seseorang mengalami hipertensi 2 tahun ke depan adalah 40 persen jika tekanan darah 130-139/85-89 mmHg. Jika tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih, risiko yang mengintai adalah penyakit jantung, stroke, gagal ginjal yang jauh lebih besar dibandingkan mereka dengan tekanan darah lebih rendah.

Jika memiliki tekanan darah 130-139/85-89 mmHg, Erwinanto menganjurkan pasien untuk berolahraga teratur, menurunkan berat badan, menjauhi rokok dan melakukan diet rendah garam.

Jika pasien memiliki tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih, dokter akan memutuskan apakah pasien perlu mendapatkan terapi obat. ● tom

Mengenal Agaricus Blazei Murill, Jamur Penghancur Sel Kanker

JAKARTA (IM) - Agaricus Blazei Murill (ABM) merupakan salah satu jamur yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, di antaranya diabetes, hipertensi, dan kanker.

Dilansir dari berbagai sumber, Agaricus Blazei Murill yang populer di Indonesia dengan sebutan Jamur Dewa ini mengandung senyawa beta glukran, ergosterol, terpenoid, lecitin, dan protein glukran yang berpotensi sebagai antikanker.

Tak heran bila Agaricus Blazei Murill kerap dimanfaatkan sebagai suplemen yang membantu menghancurkan sel kanker.

Agaricus Blazei Murill ditemukan dan dikelola di beberapa negara, yaitu Paraguay, Brasil, Chile, Peru dan Argentina. Jamur ini ditemukan oleh Dr. Inosuke Iwade dari Dept Pertanian, Mie University, Jepang, lalu dibudidayakan oleh Dr. Hitoshi Ito, Direktur The Research Institute of Fungal Pharmacology di Jepang, yang memiliki hak paten sebagai formula original, yaitu Agaricus Blazei Murill "Iwade Strain 101". Ini dikarenakan tidak semua Agaricus memiliki efek antikanker.

Untuk pasien kanker yang ingin merasakan manfaat Jamur Agaricus Blazei Murill dapat mengonsumsi dalam bentuk suplemen seperti Sun Chlorella Aga-

ricus. Suplemen ini selain mengandung Jamur Agaricus Blazei Murill, juga ekstrak Miselium yang ditambah Chlorella Growth Factor (CGF), sehingga menghasilkan suplemen antikanker dengan manfaat optimal.

"Manfaatnya menengatkan Natural Killer Cell, mengoptimalkan hasil kerja obat dan terapi kanker seperti kemoterapi atau radioterapi, mengurangi efek samping dari terapi kanker seperti muntah, kehilangan nafsu makan, dan kerontokan rambut, serta membantu memperbaiki sel-sel yang rusak," terang Jane Kurnia, Product Marketing Manager CNI, dalam keterangan tertulisnya.

Tak hanya mencegah sekaligus melawan sel kanker, suplemen yang mengandung Jamur Agaricus Blazei Murill ini juga bisa membantu meningkatkan imunitas penderitanya.

Asupan nutrisi bagi pasien kanker sangat penting untuk diperhatikan mengingat kanker merupakan penyakit berbahaya yang menjadi perhatian dunia.

Pada 2040, diprediksi akan terjadi peningkatan secara global sebanyak 47% kasus kanker baru, menjadi 28,4 juta kasus kanker baru.

Jika dilihat dari sisi pembiayaan, kanker menjadi penyakit ke-2 terbesar yang harus ditanggung oleh BPJS Kesehatan. ● tom

SAMBUNGAN

serta BKN terkait hal tersebut.

Anas menyebut bahwa penataan tenaga non-ASN tidak bisa dikerjakan oleh satu instansi saja. Namun, perlu kerja kolektif dan kolaborasi antar-instansi pemerintah.

Mantan Kepala LKPP itu membuka ruang dialog dengan forum-forum tenaga honorer.

"Kami mendengar suara daerah sebagai salah satu pengguna terbanyak tenaga non-ASN," ucap Anas.

Berdasarkan berbagai

analisis, ada alternatif penataan tenaga honorer dengan beberapa skema yang kini terus dibahas bersama para pemangku kepentingan. Namun, perlu diketahui, alternatif itu belum sepenuhnya final. Ia mengatakan masih akan mencari jalan tengah terbaik bagi tenaga non-ASN.

Saat ini terdapat 2,3 juta tenaga honorer yang terdata di Badan Kepegawaian Negara (BKN). Sebanyak 1,8 juta di antaranya telah dilengkapi surat pertanggungjawaban mutlak dari masing-masing

pejabat pembina kepegawaian.

"Semua opsi tersebut sudah kami bedah analisisnya, mulai dari analisis strategis, keuangan, hingga operasional, dan akan kami laporkan kepada Bapak Presiden," ujarnya.

Sebelumnya, pemerintah melalui Kementerian PAN-RB menargetkan penghapusan tenaga honorer pada November 2023. Namun, Presiden Jokowi meminta ada jalan tengah terkait rencana penghapusan tenaga honorer pada 2023.

Sebab, kata Jokowi, saat ini

masih banyak tenaga honorer yang bekerja di kantor-kantor pemerintah daerah (pemda).

"Tetapi, saya minta agar dicarikan jalan tengah yang baik. Karena ada yang masih di provinsi itu masih ribuan, di kabupaten/kota itu ratusan (tenaga honorer). Angka-angka yang perlu kita pikirkan bersama," ujarnya dalam Rakernas Asosiasi Pemerintah Provinsi Seluruh Indonesia (APPSI) yang digelar di Balikpapan, Kamis (23/2) lalu.

Jokowi mengaku mendapatkan pertanyaan

DARI HAL 1

seputar masalah penghapusan tenaga honorer dari AP-PSI. Oleh karena itu, Jokowi langsung meminta penjelasan dari Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi (Menpan-RB) Abdullah Azwar Anas.

"Kemarin, Pak Ketua APPSI menanyakan mengenai urusan tenaga honorer yang di beberapa provinsi, kabupaten, dan kota masih banyak. Tadi pagi, saya by phone ke Menpan RB bahwa urusan itu masih digodok," katanya. ● mar

Opsi Jalan Tengah, Pemerintah...

Takut pada Covid-19, Seorang Ibu...

Gurugram, barat daya New Delhi, dan mendobrak pintu depan untuk menyelamatkan si ibu, Munmun Majhi, dan putranya yang berusia 11 tahun.

Polisi mengatakan Majhi, (33), telah mengunci diri dan putranya di flat dua kamar tidur mereka karena takut bocah itu akan mati "segera setelah dia keluar".

Visual dari media India dan media sosial menunjukkan tumpukan pakaian, sampah, dan bahan makanan berserakan di seluruh rumah.

"Rumah tempat tinggal

wanita itu telah mengumpulkan begitu banyak kotoran dan sampah sehingga jika beberapa hari berlalu, hal yang tidak diinginkan bisa terjadi," kata asisten sub-inspektur Praveen Kumar, sebagaimana dilansir dari AsiaOne.

Situasi itu bermula ketika suami Majhi, Sujan Majhi, pergi bekerja setelah pencabutan pembatasan penguncian Covid-19 pada 2020. Ketika dia kembali ke rumah, Sujan terkejut mengetahui bahwa dia dikunci di luar rumahnya sendiri.

Berpikir bahwa situasi-

nya hanya sementara, Majhi, yang bekerja sebagai insinyur, tinggal bersama kerabat dan teman, sebelum menyewa apartemen di dekat rumahnya.

Selama tiga tahun, ia berkomunikasi dengan keluarganya hanya melalui panggilan video.

Dia terus membayar sewa dan tagihan utilitas rumahnya, dan membeli bahan makanan dan sayuran yang dia tinggalkan di luar pintu utama. Sujan bahkan terus membayar biaya sekolah putranya meskipun bocah itu absen dalam waktu lama.

Sujan Majhi telah meminta bantuan orang tua dan kerabat mereka untuk meyakinkan istrinya agar mengalah, tetapi tidak berhasil. Sebagai upaya terakhir, Sujan mengajukan pengaduan polisi, menurut The Indian Express.

Polisi mencoba berkali-kali melalui panggilan video untuk meyakinkan wanita itu bahwa baik dia maupun putranya tidak akan tertular Covid-19, tetapi tidak berhasil sampai mereka memutuskan untuk menyelamatkan keduanya.

Sekilas tentang kehidupan terisolasi Majhi, penyiar

India NDTV melaporkan bahwa selama tiga tahun, dia memotong rambut putranya dan rambutnya sendiri.

Makanan disiapkan dengan kompor induksi dan sampah menumpuk di rumah karena tidak dibuang selama tiga tahun. Baik ibu dan anak tidak pernah keluar di bawah sinar matahari selama periode tersebut. Tetangga mengatakan mereka tidak tahu baik Majhi dan bocah itu dikunci di dalam rumah mereka. Majhi dan putranya sekarang dirawat di rumah sakit. ● osm

Hendra Kurniawan Divonis 3 Tahun,...

Selatan.

Hendra mengenakan kemeja warna hitam dan celana warna krem yang duduk di kursi terdakwa.

Adapun pada persidangan sebelum Hendra Kurniawan digelar, Agus Nurpatria lebih dahulu menjalani persidangan pembacaan vonisnya itu. Agus Nurpatria divonis hakim selama 2 tahun penjara, yang mana vonis itu lebih ringan dari tuntutan Jaksa

yang meminta hakim memberikan vonis 3 tahun penjara terhadap Agus.

Dalam perkara itu, JPU meyakini, Hendra sempat memerintahkan bawahannya di kepolisian untuk mengecek rekaman CCTV di sekitar TKP penembakan Brigadir J, lingkungan rumah dinas Ferdys Sambo di Kompleks Polri, Duren Tiga, Jakarta Selatan.

JPU juga menyebut, Hendra berperan memerin-

tahkan anak buahnya, Arif Rachman Arifin, untuk meminta penyidik Polres Jaksel membuat file dugaan laporan pelecehan fiktif terhadap istri Ferdys Sambo, Putri Candrawathi.

Atas perbuatan itu, JPU meyakini Hendra Kurniawan telah terbukti bersalah melakukan tindak pidana sebagaimana dalam Pasal 49 juncto Pasal 33 UU Nomor 19 Tahun 2016 tentang Perubahan atas UU

Nomor 11 Tahun 2008 tentang ITE juncto Pasal 55 ayat (1) ke-1 KUHPidana.

Kadiv Humas Polri Irjen Dedi Prasetyo mengatakan, Kombes Agus Nurpatria terbukti melakukan obstruction of justice dalam kasus Brigadir J pada Sidang Komisi Kode Etik Polri.

Agus Nurpatria dijatuhkan sanksi bersifat etika dalam hal ini perilaku pelanggaran dinyatakan sebagai perbuatan

tercela. Selanjutnya, Agus juga dijatuhkan sanksi administratif berupa Pemberhentian Tidak Dengan Hormat (PTDH) sebagai anggota Polri.

"Sanksi administratif, yaitu penempatan dalam tempat khusus selama 28 hari, dari tanggal 9 Agustus sampai dengan 6 September 2022. Lalu, Pemberhentian Tidak Dengan Hormat (PTDH) sebagai anggota Polri," ujar Dedi. ● mar

rujuk ke RS Kramatjati untuk mengetahui psikologisnya," katanya.

Adapun polisi telah mengamankan AW di Mapolrestro Depok sejak Jumat (24/2). ● osm

Durhaka, AW Pukuli Ibunya...

Perempuan dan Anak (Kanit PPA) Iptu Indro WP mengatakan, penganiayaan itu dilakukan AW dengan menggunakan tangan kosong. "Info sementara tangan kosong," kata Indro saat dikonfirmasi,

Senin (27/2).

Kendati demikian, Indro mengatakan, sejauh ini penyidik belum mengetahui duduk perkara ataupun motif dari penganiayaan tersebut. Sebab, penyidik belum dapat memo-

riksa AW secara intensif lantaran ia diduga mengalami keterbelakangan mental.

"Sudah kami interogasi. Cuma kok (AW) agak lain gitu, Makanya biar diperiksa dulu psikologisnya," kata

Indro.

Indro mengatakan, AW telah dirujuk ke Rumah Sakit Polri Kramatjati, Jakarta Timur untuk menjalani tes kejiwaan.

"Yang bersangkutan, saya

rujuk ke RS Kramatjati untuk mengetahui psikologisnya," katanya.

Adapun polisi telah mengamankan AW di Mapolrestro Depok sejak Jumat (24/2). ● osm

MA Perberat Hukuman Anaknya...

Soesilo dan Purnomo Hadi. Adapun Panitera Pengganti adalah Indra Joseph Marpaung. Meski pidana po-

kok naik, hukuman uang pengganti disuntat.

"Pidana uang pengganti Rp 1.156.450.000 subsider 1

tahun penjara," demikian putusan majelis pada 23 Februari 2023 lalu. Dodi Reza menyusul ayahnya, Alex Noerdin, masuk

penjara di kasus korupsi juga. Adapun Alex Noerdin dihukum 9 tahun penjara di kasus korupsi proyek Masjid Sriwi-

jaya dan pembelian gas bumi Perusahaan Daerah Pertamina-bangan dan Energi (PD PDE) Sumsel. ● mar

Ratusan Siswi di Iran 'Diracun'...

"penyakit yang mendasarinya".

Peracunan itu terjadi beberapa hari setelah Iran dan

Tiongkok mendesak tetangga bersama Afghanistan untuk mengakhiri pembatasan pekerjaan dan pendidikan

perempuan.

Kedua negara tersebut meminta para penguasa Afghanistan untuk memben-

tuk pemerintah inklusif di mana semua kelompok etnis dan kelompok politik benar-benar berpartisipasi,

dan membatalkan semua tindakan diskriminatif terhadap perempuan, etnis minoritas, dan agama lainnya. ● mar

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PRANANGGUNG JAWAB: Prayan Purba.
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: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SA-MARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Svasti), **PEKANBARU** (Bob), **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: Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN: 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
Tel: 021-6265566
Twitter: InternationalMedia @redaksi_IM