

Info kiatsehat

share health • spread hope

edisi 1 • gratis 1

menu sehat
penderita stroke

10 petunjuk
POLA HIDUP SEHAT

CIUMAN
= transfer bakteri!

dr. Dyan Pramesti, Mkes.

ingin Bedah Plastik

malah **ANDROLOGI**



edisi 01 • www.kiatsehat.com

dr. Dyan Pramesti, MKes (Kesehatan Reproduksi)

ingin Bedah Plastik malah ANDROLOGI

Dokter Dyan Pramesti, MKes. satu dari sekian dokter perempuan yang mengambil spesialis Andrologi. Pilihan menjadi dokter spesialisasi bukannya tanpa alasan.

dr. Dyan berkeinginan menjadi seorang dokter spesialis Andrologi karena tergoda kakak kelasnya. mempelajari proses bayi tabung.



Sejak kecil orang tuanya berharap ia kelak menjadi seorang dokter. Orang tua dr. Dyan memang mengarahkan dan sangat mendukung, namun kemudian dr. dyan menyukainya. Ibu dari **Gregorius Aditya**

Bhaskara (13 th) dan **Alexander Adrian Dhanendra** (3 th) ini sempat satu tahun menjadi mahasiswa di Universitas Pertanian Jember, karena sang ayah dinas di perkebunan tembakau Jember. "Kalau yang satu ini memang pilihan orangtua dan kebetulan diterima", jelasnya. Kemudian ia kembali mendaftar ke Fakultas Kedokteran UNAIR dan berhasil menyelesaikan studinya sebagai seorang dokter.

Istri dari **FX. Bagus Setijanto** ini ingin mendalami banyak bidang. Salah satu yang membuatnya tertarik adalah bedah plastik, alasannya karena ia sangat menyukai harmoni dan keindahan. Tapi jalan hidup tidak membawanya menjadi dokter bedah plastik.

Keinginannya menjadi dosen terwujud ketika DEPDIKNAS membuka lowongan untuk pengajar di Fakultas. Keinginannya terpenuhi ketika ia diterima dan diminta untuk mengajar oleh Dekannya dan memilih bagian mana yang diminati. Akhirnya ia memilih di bagian biomedik, karena tertarik dengan bidang Andrologi. Secara struktural Andrologi ada di bawah naungan bidang biomedik. Menurutnya ilmu ini menarik, karena belum banyak yang mendalami. Selain itu adalah banyaknya bidang spesialisasi di dalam andrologi, diantaranya: tumbuh kembang, kontrasepsi, disfungsi-seksual dan aging-process. Satu hal lagi yang membuat tertarik adalah contoh dari seniornya yang ahli bayi tabung, dan itulah awal ketertarikannya pada Andrologi.

Hardworking
Anthony Robbins - World's No. 1 Coach
Brian Tracy - Master Trainer
Shlev Kera - World Motivator
Joe Girard - No. 1 Salesman in The World
(The World's Guinness Book Of Record)
Chin Ning Chu - Best Selling Author of " Thick Face, Black Heart"
And more than 200 world's speaker

Call Us Now !!! 031-70154521,
you'll get 1 (one) Year membership only with US \$ 400.
Learn the secrets and successful strategies of the world's
foremost experts and gurus - just click www.skylearner.com



SkyLearner

Your gateway to profit, advantage and growth



Kehidupan untuk generasi berikutnya.

Sehat menurutnya harus dipandang secara holistic karena manusia merupakan kesatuan jasmani, rohani dan mental. Mind-body-and soul. Ketika reporter **AM 1278 – Info Kiat Sehat** bertanya, dr. Dyan yang menyelesaikan Magister kesehatan Reproduksi dari Program Pasca Sarjana Unair pada tahun 2003 mempunyai pandangan khusus tentang kehidupan. Menurutnya untuk menilai kehidupan kita harus belajar, memerlukan perenungan dan tahapan-tahapan.

Dulu memandang hidup ini hanya sekedar indah, hanya bermain, tertawa, dan bercanda. Tapi kini, hidup baginya adalah untuk mempersiapkan generasi berikutnya. Baru sekaranglah ia menyadari hal itu, bahwa ia hidup untuk mempersiapkan generasi berikutnya menjadi generasi yang nantinya menjadi individu-individu yang harapannya lebih baik daripada kita sekarang. " Saya ingin generasi di masa yang akan datang lebih baik dari yang sekarang walaupun kenyataan kini tidak demikian. Perjuangan harus penuh dengan harapan. Semuanya demi satu kehidupan yang lebih baik dari sekarang", tegasnya. ✕

(TEKS/FOTO:CIKA)

alamat praktek dr. Dyan Pramesti, Mkes.
Gayung Kebonsari 8 / 17 kompleks Injoko - Surabaya
Senin - Jumat 19.00-20.00 pm. / telp. 828 9424

Health is harmony, disease is discord – by. Aristotle

(Kesehatan adalah keharmonisan, penyakit adalah ketidakselarasan - by. Aristotle)

Knowledge of what is possible is the beginning of happiness. – by. George Santayana

(Pengetahuan tentang apa yang mungkin merupakan awal kebahagiaan. - by. George Santayana)

Hope is the strength to persevere. – by. June Dutton

(Harapan adalah kekuatan untuk bertahan. – by. June Dutton)

PENASEHAT Sandrawati • TIM REDAKSI Rony Arya ; Team Antarkasa • MARKETING Yuni • REPORTER & FOTOGRAFER Kartika (Cika) • DESAIN Aziz • CONTACT 031-5465532 • FAX 031-5465534 • EMAIL info@kiatsehat.com • www.kiatsehat.com

Reporter, Fotografer & Team "Info KiatSehat" selalu membawa berita pengenal dari "Info KiatSehat". Dalam tugasnya yang bersangkutan tidak diperbolehkan menerima/meminta imbalan dalam bentuk apapun. Segera Promosikan Produk/Usaha anda di "Info Kiat Sehat" yang merupakan Sarana Promosi efektif bagi Produk/Usaha anda, Hubungi kami dan dapatkan penawaran Paket Iklan dengan harga menarik.

MENCEGAH TIMBULNYA GANGGUAN PADA LAMBUNG

oleh : dr. W.L. Ariyanto



dr. W.L. Ariyanto

Sistem pencernaan yang sangat rentan terhadap berbagai penyakit dan cukup sering diterpa berbagai masalah adalah lambung. Dan gangguan yang sering terjadi adalah **dyspepsia** atau kita kenal dengan **Maag**, penyakit ini umumnya diderita oleh kaum produktif dan kebanyakan penyebabnya lebih pada gaya hidup yang tidak sehat.

Berikut ini adalah modifikasi gaya hidup yang dianjurkan untuk mengelola dan mencegah timbulnya gangguan pada lambung:

- Atur pola makan seteratur mungkin
- Olahraga teratur
- Hindari makanan yang menimbulkan gas di lambung (kol, kubis, kentang, melon, semangka, dll)
- Hindari makanan yang terlalu pedas
- Hindari minuman dengan kadar caffeine, alkohol, dan kurangi rokok
- Hindari obat yang mengiritasi dinding lambung
- Kelola stress psikologi se-efisien mungkin

2



sampul
dr. Dyan Pramesti, MKes
photo & busana
Koleksi Pribadi



ANGGREK

DIESEL GENERATOR & SOUND SYSTEM



Telp. (031) 534 6184 • 531 3708
Fax (031) 534 1430 - 546 9325

Plaza Cellular

AUTHORIZED DEALER TELKOMSEL & TELKOMFLAZA

head office:
Ngagel Jaya Selatan 107
Surabaya 60283
Tel. 031- 5040 973 / 5040 988
Fax: 031 - 5040 989
E-mail:
mulia-vitrana@telkom.net



one gate
to shape your brands
into market leaders.
your best solutions for :

- webdesign
- software design
- card design
- training & seminar organizer



phone: 031.70154521
www.chandrasolusi.com



Kiat Sehat untuk terhindar dari flu burung

- Jangan Sentuh Unggas yang Sakit atau Mati. Jika tertular, cepat-cepat cuci tangan pakai sabun dan laporkan ke Kepala Desa
- Cuci tangan pakai sabun dan juga peralatan masak anda sebelum makan atau memasak. Masak ayam dan telur ayam sampai matang.
- Pisahkan unggas dari manusia. Dan juga pisahkan unggas baru dari unggas lama selama 2 minggu.
- Periksakan ke puskesmas jika mengalami gejala flu dan demam setelah berdekatan dengan unggas.
- Hubungi Dinas Peternakan, Puskesmas/Rumah Sakit terdekat untuk keterangan lebih lanjut.

CAHAYA AC & GENSET

Air Conditioning & Generating Set RENTAL

Ir. Peter Nugroho
081 132 0783 // 7123 6300



phone (031) 534 5126 • 882 3042
fax (031) 532 3942
email peternugroho@telkom.net

disampaikan oleh



ANTARIKSA

& unicef

Prof. Dr. dr. Askandar Tjokroprawiro, SpPD. KEMD.

10 Petunjuk Pola Hidup Sehat

Gula

Batasi pemakaian gula yang banyak, kalau penderita kencing manis, sudah semestinya pantang gula

Urut / Asam Urat

Batasi konsumsi ; jeroan, alkohol, sarden, burung dara, unggas, kaldu, emping, dan tape.

Lemak

Batasi konsumsi telur, keju, kepiting, udang, kerang, cumi, susu, dan santan

Obesitas / kegemukan

Jaga diet, tubuh ideal dengan pedoman lingkaran pinggang laki-laki jangan lebih dari 90 cm, dan untuk wanita jangan lebih dari 80 cm. Oleh karena itu orang yang gemuk dietnya harus setengah dari kebiasaan.

Kalau berat sudah ideal, makan berhenti sebelum kenyang.

Kalau orangnya kurus, supaya berat badan ideal makannya 2x kebiasaan supaya mencapai tubuh yang lebih ideal.

Hipertensi

Jangan makan asin berlebihan, batasi garam, ikan asin, kacang asin, telur asin, lebih baik ikan segar, kacang segar dan telur biasa.

Sigaret • Stop merokok

In aktifitas

Jangan duduk saja, oleh karena itu olahraga harus teratur tiap hari atau seminggu 3 kali. Sedang-sedang saja jangan berolah raga berlebihan, yang penting berkelanjutan.

Stress

Yang tidak perlu jangan dimasukasikan hati, tetapi yang lebih penting untuk meredakan stress adalah dengan tidur 6 jam dalam 24 jam.

Alcohol • Hindarkan alkohol

Regular Check Up

Jangan lupa regular check up kalau ada kelainan bisa segera diatasi. (yuni)

thanks to
join
the blog,
doc..



Dengan hormat kami mencoba memfasilitasi para dokter untuk bergabung dalam weblog kami sehingga para dokter di Indonesia dapat saling berbagi pengalaman atau menciptakan sebuah diskusi yang bermanfaat baik sesama dokter maupun dengan pasien. dengan cara:

- akses ke www.kiatsehat.com
- klik halaman **blog**
- klik tombol **register**, lalu isilah **form** secara lengkap, beberapa adalah optional, dan beberapa harus diisi, jika selesai klik **ok**

www.kiatsehat.com

CIUMAN= transfer bakteri

oleh: drg. Yelianto Kusuma, Sp. Ort
RS. Adi Husada Surabaya



Ciuman... nikmat atau malah membawa bencana...?

Banyak orang melakukan hal ini, tapi tahukah anda bahwa kontak fisik yang anda lakukan bersama pasangan anda ini dapat membuat bencana bagi anda dan pasangan.

Di dalam air ludah kita ternyata banyak sekali mengandung bakteri, apalagi jika kita memiliki suatu penyakit menular, misalnya hepatitis B dan C. Tanpa kita sadari selama ini, hal tersebut dapat menimbulkan bahaya ketika kita melakukan kontak fisik apalagi jika kita bukan pasangan suami-istri. Seandainya pun kita tidak mempunyai penyakit menular, masih banyak hal yang harus diperhatikan, misalnya bau mulut akibat gigi berlubang dan penyakit yang ada pada rongga mulut dan tenggorokan seperti batuk juga dapat menyebabkan dampak timbulnya penyakit lain ketika berciuman.

Jadi jika anda pernah mendengar mitos bahwa berciuman akan membuat gigi anda lebih sehat dan kuat, hal itu tidak benar sama sekali...!



drg. Yelianto Kusuma, SpOrt.
R.S. Adi Husada Surabaya



Selain itu pola makan dan makanan yang kita konsumsi juga harus diperhatikan.

Menurut drg. Yelianto Kusuma, SpOrt, Ahli Ortodontis saat ditemui reporter **AM 1278 Radio Antarksa** di RS. Adi Husada Surabaya, makanan yang kita konsumsi juga menjadi faktor penting. Apalagi jika makanan tersebut mengandung Zat penyebab alergi (alergen) seperti yang terdapat pada seafood, susu, telur, ayam, dll.

Harus dihindari apa yang menjadi alergennya. Bisa juga alergennya pada debu maka hindari hal-hal yang berhubungan langsung dengan debu.

Tips bagi anda untuk menambah rasa aman jika ingin berciuman dengan pasangan: anda bisa melakukan cek alergi ke bagian imunologi untuk mengetahui apakah anda mempunyai alergi terhadap sesuatu.

Nah, kini anda telah mengetahui pentingnya kesehatan mulut dan gigi anda. Apakah anda akan terus saling mentransfer bakteri pada pasangan anda ?

(TEKS/FOTO:CIKA)

5



Menjaga Kesehatan Ibu dan Janin Selama Kehamilan Muda

oleh: Dr. Danu MT, SpOG. (RS. Bersalin NURUMI NUBMI Surabaya)

Pada kehamilan muda yaitu 3 bulan pertama dari kehamilan, biasanya ditandai dengan perasaan mual. Dari yang ringan sampai muntah-muntah. Kondisi ini sebenarnya normal adanya, tapi jika tidak diatasi dapat menyebabkan ibu & janin kelaparan. Pada ibu sering tampak keluhan seperti pusing, sakit kepala, leth, lesu dan lemah.

Cara mengatasinya:

- Jangan minum obat – obatan pereda sakit kepala atau tonikum, penguat atau penyehat ketika Anda merasa mual dan pusing, tetapi atasi dengan makan.
- Agar tidak muntah, pilihlah makanan yang tidak ber-aroma tajam misalnya, roti tawar, ice cream dan sebagainya. Pada awalnya mulailah dengan porsi kecil tapi diulang-ulang.
- Hindari makan sendiri, Anda bisa makan di mall, di rumah makan, bersama keluarga dan teman.



TipSehat

Menu Sehat Penderita Stroke

Oleh: Team Ahli Gizi Siloam Hospital

Siloam Hospitals

Kadek Erna Tjahyaningrum
Ahli Gizi Siloam Hospital



Sup Bola Daging

Bahan :

- 250 gr Daging cincang
- 1 lb Roti tawar
- 1 btr Telur Ayam
- 100 gr Kapri muda
- 100 gr Jamur kancing, belah menjadi dua
- 600 ml Air
- 2 siung Bawang putih, cincang halus
- 1 sdm Margarin
- Garam secukupnya
- Merica
- Minyak untuk menumis

Cara Pembuatan

- Campur daging dengan roti, telur, garam, dan merica. Aduk sampai rata.
- Bentuk adonan menjadi bola-bola kecil
- Rebus bola daging dengan air, angkat bola daging bila sudah terapung, lalu sisihkan.
- Tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum, masukkan tepung terigu, masak terus sampai kecoklatan.
- Masukkan kaldu sedikit demi sedikit sampai adonan menjadi licin.
- Masukkan kapri, bola daging dan jamur, biarkan sebentar, Angkat dan sajikan. Untuk 5 porsi.

Komposisi Gizi

Kalori	: 171 kkal
Protein	: 12 g
Lemak	: 11 g
Karbohidrat	: 8 g

*) daging dapat divarias / diganti dengan Tahu.



Konsumsi Makanan Penderita Stroke

Diet pada penderita stroke diberlakukan sesuai dengan keadaan penderita. Perlu diperhatikan apakah penderita memiliki gangguan menelan atau gangguan kesadaran. Makanan yang dikonsumsi harus meliputi sumber karbohidrat yang cukup, protein yang cukup, lemak yang dibatasi, serta vitamin dan mineral sesuai kebutuhan.

Tips untuk Anda yang kini masih divonis gejala stroke atau Anda memiliki potensi stroke, konsumsilah makanan yang tinggi serat seperti: sayur, buah dan air putih (± 8 gelas sehari)

Jika Anda memilih buah, hindari buah yang tinggi lemak seperti: Alpukat dan Durian. Pada sayuran hindari sawi, lobak, dan brokoli karena dapat menyebabkan kembung di perut bagi penderita. (Cika)

INFORMASI KESEHATAN dapat diperoleh di:


- Rumah Sakit Adi Husada Undaan Wetan
J. Undaan Wetan 40-44 Surabaya
- Siloam Hospital Surabaya
J. Raya Gubeng 70 Surabaya
- Rumah Sakit Mata Undaan
J. Undaan Kulon 19 Surabaya
- Rumah Sakit Islam Surabaya
J. Jend. A. Yani 2-4 Surabaya
J. Jemursel 51-57 Surabaya
- Rumah Sakit Wilam Both
J. P. Diponegoro 34 Surabaya
- Toko Buku Gramedia TP
Plaza Tunjungan I E. 4 Surabaya
- Toko Buku Gramedia Manjer
J. Manjer Kertarjo no. 16 Surabaya
- Fosca Exclusive Bndal Salon & Day Spa
Supermal Pakuwon Indah
Ground Floor 117 Surabaya
- Dapur Desa
J. Basuki Rachmad 72 Surabaya
- Radio Antariksa
J. Kusumabangsa No. 4 Surabaya
- De Java's
• Barata Jaya XVII no. 55 Surabaya
(Samping Hotel Nantia)
• BG Junction Ground Floor C2-G5 Surabaya
• Pakuwon City Walk FT 31 Surabaya
- Plaza Cellular
Ngagel Jaya Selatan 107 Surabaya
Genteng Besar 32 Surabaya
WTC E. I / 315 Surabaya
- Apotik-Apotik & tempat Praktek Dokter





AM 1278 ANTARIKSA Radio Info Kiat Sehat

Broadcast Radio pertama di Surabaya dan GERBANGKERTASUSILA (Gresik-Bangkalan-Mojokerto-Surabaya-Sidoarjo-Lamongan) yang mempunyai format siaran Spesifik mengenai Kesehatan. Disini anda akan mendapatkan:

 Info, Tips & Talkshow Interaktif bersama Dokter & Spesialis dari berbagai Rumah Sakit.

 Informasi agenda-agenda kesehatan.

 JADWAL TALKSHOW:

Solusi Hidup Sehat

bersama: dr. Wahyu L. Ariyanto
senin 16.00 - 17.00 WIB

Perilaku Hidup Sehat

bersama: kang Hari Santopo
selasa 10.00 - 11.00 WIB

Konsultasi Kesehatan Reproduksi

bersama: dr. Dyan Pramesti, Mkes
selasa 16.00 - 17.00 WIB (minggu I & III)

Menu Gizi Sehat

bersama: Kadek Erna Tjahyaningrum
selasa 16.00 - 17.00 WIB (minggu II & IV)



Solusi Mata Sehat (SMS)

bersama: dr. Armanto Sidohutomo, SpM.
Rabu 16.00 - 17.00 WIB (minggu II & IV)

Solusi Gaul

bersama: Sebaya PKBI Jatim
Rabu 18.00 - 19.00 WIB

Kiat Sehat bersama WFP

bersama: World Food Programme (WFP)
Kamis 10.00 - 11.00 WIB (minggu II & IV)

PT. RADIO ANTARIKSA RADANG IV

office/studio Jl. Kusumabangsa 4 Surabaya • studio phone 031 5484341 / 5323229

office contact & marketing 031 5465532 • fax 031 5465534

email info@kiatsehat.com • www.kiatsehat.com

Para Dokter yang berminat menjadi kontributor Info KiatSehat atau Talkshow di Radio Antariksa, atau Apabila anda mengadakan acara/seminar/symposium/event yang berhubungan dengan kesehatan, yang anda selenggarakan dan ingin dipublikasikan melalui Radio Antariksa, mohon menghubungi kami melalui **office contact, fax, maupun email.**

supported by:



PT. ISLAM
SURABAYA



THE SARADIPPA
ARMY



PT. ADI HUSADA
UNGGARAN NETAH



PT. MATA
UNGGARAN



PT. MATA
UNGGARAN