

Bab 16 Bagaimana menggunakan pil KB

(第十六章 如何使用避孕藥)

Jenis pil kontrasepsi oral secara umum terbagi 2 macam, pil KONTRASEPSI kombinasi tunggal dan pil kontrasepsi kombinasi multiple.

1. Pil kontrasepsi kombinasi – menandung 2 jenis hormon estrogen dan progesterone.
2. Pil kontrasepsi satu jenis hormon– hanya berisi progesterone.

Pil kontrasepsi kombinasi berarti setiap butir obat terbuat dari 2 jenis hormon di atas :

1. Setiap obat jika mengandung dosis obat yang tetap, maka disebut jenis tunggal.
2. Jenis lainnya jika mengandung dosis yang bisa berubah 2 sampai 3 tahap, maka disebut jenis multiple.

Prinsip kontrasepsi (避孕原理)

Pil kontrasepsi adalah estrogen buatan dosis rendah.

1. Tujuan utamanya adalah untuk mencegah pengeluaran telur dari indung telur, jika tidak ada sel telur maka tidak bisa hamil.
2. Membuat dinding rongga rahim tidak cocok utk menghidupi hasil pembuahan.
3. Mengubah lender leher rahim, agar sperma tidak mudah masuk.

Efeknya (避孕效果)

Kegagalan pemakaian pil kontrasepsi adalah 0.1%.

Keunggulan (優點)

1. Jika digunakan secara teratur, efektivitas pil kontrasepsi hampir mencapai seratus persen.
2. Sebelum bersetubuh tidak perlu melakukan perlindungan apapun.
3. Bisa membuat masa menstruasi menjadi teratur, darah menstruasi menjadi sedikit, dan sekaligus bisa mengurangi sakit selama menstruasi.
4. Cocok digunakan oleh wanita yang baru menikah dan yang belum melahirkan.

Kekurangan (缺點)

Sebagian kecil pemakai pil kontrasepsi pada awal mulanya bisa mengalami gejala seperti berikut ini: pusing, mual, tidak enak badan, atau pendarahan bercak, berat badan bertambah. Biasanya gejala-gejala di atas dua, tiga bulan kemudian bisa menghilang.

Hal-hal yang harus diperhatikan (注意事項)

1. Penderita penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit yang disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah, penderita penyakit gangguan liver, kanker payudara dan kanker kelamin, tidak boleh menggunakan pil kontrasepsi.
2. Sewaktu menyusui tidak boleh menggunakan pil kontrasepsi.
3. Wanita di atas umur 35 tahun dan punya kebiasaan merokok berat, sebaiknya jangan menggunakan pil kontrasepsi.

4. Bagi pemakai pemula, harus memeriksa dokter terlebih dahulu sebelum menggunakan pil kontrasepsi.
5. Harus dimakan setiap hari, jika tidak, maka akan mengalami kegagalan.
6. Jika lupa makan, maka harus menggunakan cara yang sudah ditentukan untuk memperbaiki, atau memakai perlindungan lainnya.
7. 3 bulan setelah mulai menggunakan harus periksa ke dokter, selanjutnya 6 bulan sekali harus melakukan pemeriksaan berkala ke dokter spesialis wanita.
8. Sewaktu menggunakan pil kontrasepsi, jika pada bersamaan menggunakan Ampicilin maka mungkin akan mengakibatkan kontrasepsi tidak berkhasiat.



Bab 17 Keamanan penggunaan obat untuk wanita hamil

(第十七章 孕婦用藥安全)

Tingkat keamanan penggunaan obat bagi wanita hamil (懷孕用藥安全級數)

Wanita hamil seharusnya menghindari obat yang tidak perlu, sebisa mungkin menggunakan pengobatan makanan atau mengubah pola hidup.

Kategori A: Uji coba klinis pembandingan menunjukkan bahwa aman digunakan oleh wanita hamil.

Kategori B: Tidak ada uji coba klinis pembandingan, penelitian terhadap hewan menunjukkan aman atau ada reaksi buruk, uji klinis pembandingan tidak ada masalah.

Kategori C: Penelitian terhadap hewan menunjukkan ada teratogenisitas, tetapi tidak ada uji coba klinis pembandingan terhadap tubuh manusia atau kurangnya data uji coba klinis.

Kategori D: Ada teratogenisitas, tetapi di bidang medis ketika 【keuntungan lebih besar daripada kerugian】 dapat digunakan.

Kategori X: Wanita hamil sudah pasti tidak boleh menggunakan.

Faktor penentu penggunaan obat oleh wanita hamil yang berdampak pada janin (孕婦用藥對胎兒造成影響的決定因素)

1. Obat teratogenik, apakah obat dapat bergabung dengan protein, cara metabolisme obat.

2. Penggunaan obat pada periode kehamilan yang mana.
3. Jangka waktu penggunaan obat dan dosis.
4. Cara pemberian obat.
5. Keadaan aliran darah rahim wanita hamil.
6. Kemampuan metabolisme tubuh ibu, jumlah lemak tubuh.

Dampak obat pada janin (藥物對胚胎的影響)

Menurut situasi perkembangan embrio, dapat dibagi menjadi:

Praimplantasi	0~2 minggu	Biasanya tidak akan menyebabkan kelainan janin
Periode embrio	3~8 minggu	Periode penting, periode pembentukan organ tubuh, akan menyebabkan kelainan janin atau janin meninggal
Periode janin	9~16 minggu	Dapat menyebabkan bibir sumbing dan maskulinisasi alat kelamin janin perempuan
Periode janin	16 minggu ~ sebelum melahirkan	Pertumbuhan janin selesai, dapat akan menyebabkan gangguan kelainan fisiologis pada janin

Penanganan gejala yang sering dihadapi oleh wanita hamil (孕婦常見症狀的處理)

1. Mual :

Penyebab: Gejala yang sering ada di masa awal kehamilan, setelah genap 12 minggu umumnya akan hilang.

Cara penanganan: Menjaga kestabilan penambahan vitamin B6 gizi yang diperlukan oleh tubuh.

2. Rasa panas pada lambung :

Penyebab: Perut dan peningkatan diafragma menyebabkan lambung tertekan.

Cara penanganan: Makan dalam porsi kecil, menghindari minuman ringan, menggunakan Antacid dalam jumlah yang tepat, tablet Antacid.

3. Sembelit :

Penyebab: Pembesaran rahim, menekan usus menyebabkan pergerakan usus menjadi lambat.

Cara penanganan: Air yang cukup, olah raga yang cukup, obat pencahar pemekaran atau obat pencahar pelumas.

4. Wasir :

Penyebab: Pembuluh darah dekat anus, tertekan rahim yang membesar dan menghambat aliran darah.

Cara penanganan: Sebisa mungkin untuk menggunakan salep wasir untuk memperlancar pembuangan air besar atau analgesik untuk menghilangkan sakit.

5. Flu :

Cara penanganan: Banyak minum air, banyak istirahat, jangan membeli sendiri obat paten untuk digunakan. Kebanyakan obat flu dan saluran pernafasan adalah kategori C.

Prinsip penggunaan obat bagi wanita hamil (孕婦用藥的原則)

1. Tidak ada panduan dokter atau Apoteker, wanita hamil tidak boleh menambah obat sesuka hati atau menghentikan obat tanpa ijin.
2. Kurangi pemakaian obat, terutama periode kehamilan tiga bulan pertama, dan berdiskusi dan evaluasi dengan dokter.
3. Ketika berobat, jika bagi yang sedang hamil atau kemungkinan hamil, harus memberitahukan ke dokter atau Apoteker.
4. Bagi yang telah menggunakan obat, perlu dengan dokter atau Apoteker membahas apakah boleh menghentikan obat.

Pengaruh pada janin terhadap obat yang sering digunakan (常用藥品對胎兒的影響)

Obat-obatan	Pengaruh pada janin
Tetracyclines	Menghambat pertumbuhan tulang, perubahan warna gigi dan lain lain
Sulfonamides	Kernicterus
Chloromycetin	Sindrom bayi abu-abu
Anti biotic untuk penyakit gondok	Kecerdasan janin lamban
Kelebihan vitamin A	Pertumbuhan janin lamban, Tekanan tinggi intrakranial
Kelebihan vitamin D	Kecerdasan janin lamban, Kadar kalium darah yang tinggi

Ibu yang menggunakan obat teratogenik pasti akan melahirkan anak yang bermasalah? (使用致畸胎性藥品的媽媽一定會生出有問題的孩子?)

1. Belum tentu, tetapi kemungkinan melahirkan anak cacat adalah 3-6%. Resiko janin Teratogenik meningkat lima kali lipat ke atas.
2. Menggunakan obat teratogenik, setelah menghentikan obat harus menunggu setelah beberapa waktu baru hamil.
3. Obat anti epilepsi, obat anti gondok termasuk obat kehamilan kategori D, tetapi penyakit itu sendiri jauh lebih membahayakan janin daripada obat, oleh karena itu perlu melanjutkan pengobatan.



Bab 18 Penggunaan obat bagi ibu menyusui secara aman

(第十八章 婦女哺乳用藥安全)

Segala zat yang dikonsumsi oleh ibu kemungkinan akan masuk ke dalam cairan susu, jadi ketika ibu mengkonsumsi obat, harus mempertimbangkan apakah obat dalam air susu akan termakan oleh bayi, dan juga mempertimbangkan jika berhenti memberikan ASI dimana dapat mempengaruhi bayi, ibu sendiri, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan.

Mitos ketika ibu sakit berhenti menyusui (媽媽生病時停止哺乳的迷思)

1. Jumlah asupan obat pada bayi tergantung pada jumlah minum susu harian, fungsi pencernaan bayi, waktu minum ASI.
2. Sebelum menyusui ASI atau menyiapkan susu atau berhenti sementara untuk mengkonsumsi obat, adalah pilihan :
 - (1) Setelah mengkonsumsi obat dalam waktu 1-3 jam mencapai tingkat kekentalan yang maksimum.
 - (2) 6 jam setelah mengkonsumsi obat kemudian menyusui ASI akan lebih aman.
 - (3) ilahkan bertanya kepada apoteker apakah boleh berhenti mengkonsumsi obat.
3. Penyimpanan ASI :
 - (1) Dapat disimpan pada suhu kamar selama 6-8 jam.
 - (2) Dapat disimpan di lemari pendingin selama 3-5 hari.
 - (3) Dapat disimpan di freezer selama 3-4 bulan.

Pertimbangan menggunakan obat selagi menyusui (哺乳用藥考量)

1. Apakah perlu menggunakan obat.
2. Memilih obat yang aman.
3. Ketika obat mungkin berpengaruh terhadap bayi, harus diukur tingkat kekentalan obat dalam darah bayi.
4. Menyusui sebelum mengkonsumsi obat, mengurangi dampak obat terhadap bayi.

Unsur penentu dampak obat terhadap bayi (藥物影響寶寶的決定因素)

1. Sifat obat :
Konsultasikan ke dokter profesional atau apoteker sebelum menggunakan obat, memilih obat yang tidak mudah diserap oleh saluran pencernaan, bersifat mudah larut dalam air, tingkat pengikat protein yang tinggi, paruh hidup yang pendek, dan sebisa mungkin menggunakan obat yang mempunyai satu bahan aktif saja.
2. Dosis dan frekuensi asupan obat :
Dianjurkan mengkonsumsi obat yang berdosisi rendah, paruh hidup yang pendek, tidak akan menumpuk dalam tubuh, meskipun frekuensi asupan obat tinggi tetapi tidak mudah didistribusikan ke dalam cairan susu.
3. Menghindari produk obat yang berbahaya :
Ada beberapa produk obat yang hanya berdosisi minim tetapi sudah dapat membahayakan bayi, seperti: penisilin, obat sulfa dan lainnya.
4. Obat kontrasepsi:
Bagi yang menyusui ASI, tidak seharusnya menggunakan obat kontrasepsi. Karena obat kontrasepsi mungkin akan melalui ASI mengakibatkan efek yang tidak

baik terhadap bayi, pada saat bersamaan mungkin mengakibatkan jumlah sekresi ASI berkurang.

Penggunaan obat dalam masa menyusui yang disarankan oleh Akademi ilmu kesehatan anak Amerika (美國小兒科醫學會建議哺乳期之用藥)

1. Obat yang digunakan ketika menyusui, obat yang beresiko lebih rendah:
 - (1) Obat analgesik anti piretik, obat penghilang rasa sakit non-steroid anti inflamasi, antibiotik, vaksin, obat penampak, obat bius, obat khusus kejiwaan, obat anti depresi, obat penurun tekanan darah, obat anti virus, obat relaksan otot, obat anti epilepsi, obat penguat jantung, obat bius penghilang rasa sakit, antitusif narkotika, steroid, obat penghambat proton, obat anti aritmia, obat anti TBC, tiroksin, obat anti tiroid, obat pereda hidung tersumbat, diuretik hemat kalium, obat anti pembekuan darah.
 - (2) Anxiolytics, obat anti depresi dan lainnya di dalam susu tingkat kekentalannya sangat rendah, hanya sedikit sekali kasus yang menyebabkan ketidaknyamanan pada bayi, ketika digunakan untuk jangka panjang, harus diperhatikan dampak pada sistem saraf pusat bayi.
 - (3) Obat bius lokal tidak akan diserap oleh saluran pencernaan bayi, adalah aman.
 - (4) Obat bius umum seperti halnya obat lainnya, hampir tidak akan menyebabkan dampak pada bayi, paruh hidupnya pendek, setelah bangun tidur, sudah bisa menyusui.
 - (5) Obat luar untuk kulit, obat hirup (misalnya: obat asma) atau obat semprot hidung, obat yang digunakan

untuk mata hampir semua adalah obat yang aman.

2. Penggunaan obat yang harus dihindari ketika menyusui:

- (1) Penisilin: mungkin menyebabkan alergi, harus digunakan dengan hati-hati.
- (2) Sulfa obat: kernikterus, hemolisis, favism yang jelas.
- (3) Tetrasiklin: pewarnaan gigi yang bersifat permanen, menghambat perkembangan tulang.
- (4) Kloramfenikol: mungkin dapat menyebabkan penekanan tulang sumsum, menyebabkan anemia aplastik.
- (5) Metronidazol: dapat menyebabkan cacat lahir dan mutasi.
- (6) Alkohol: penekanan pernafasan bayi, denyut nadi lemah.
- (7) Nikotin: bayi shock, muntah, diare, penyakit saluran pernapasan, kematian mendadak.
- (8) Kafein: bayi gelisah, penurunan berat badan.
- (9) Obat anti depresi fluoxetine yang berkhasiat jangka panjang: waktu khasiat obat sangat lama.

3. Obat yang pasti tidak boleh digunakan:

Obat anti kanker, obat terapi radiasi, siklosporin (imun osupresif), Mysoline (epilepsi), Parlodel (Parkinson), Ergotamin (migrain), garam litium (maniak), kokain, heroin, ganja, amfetamin, nikotin.

Bagaimana halnya dengan scan radioisotop kedokteran nuklir? (核子醫學放射性同位素掃描呢?)

1. Scan sinar X dan lainnya, bahkan menggunakan obat penampak, tidak perlu berhenti menyusui.
2. Tomografi komputer CT dan pencitraan resonansi magnetik (Magnetic Resonance Imaging) MRI juga demikian,

tidak perlu berhenti menyusui.

3. Ketika ibu menerima isotop bagian paru-paru atau scan tulang, biasanya menggunakan teknesium, paruh hidup obat ini adalah 6 jam, setelah lima paruh hidup obat lalukan benar-benar keluar dari tubuh ibu, tidak perlu khawatir.

Apakah wanita yang melakukan pembesaran payudara boleh menyusui? (隆乳女性可以哺乳嗎?)

1. Pembesaran payudara dengan bahan silikon lebih sering dijumpai, atau menempatkan kantong air garam.
2. Saat ini belum ada studi yang menyatakan pembesaran payudara dengan bahan silikon yang mengandung polimer berbahaya bagi tubuh manusia.
3. Unsur silikon di dalam susu sapi dan susu formula lebih tinggi daripada unsur silikon di dalam ASI ibu yang melakukan pembesaran payudara. Oleh sebab itu, ibu yang melakukan pembesaran payudara masih bisa menyusui.



Bab 19 Mengenal ketidaksuburan (第十九章 認識不孕症)

Apa yang dimaksud dengan ketidaksuburan? (何謂不孕?)

Dalam waktu satu tahun setelah suami istri menikah, tanpa kontrasepsi apapun, istri tidak hamil, maka kemungkinan tidak subur. Peluang terjadi ketidaksuburan pada suami istri yang telah menikah adalah sekitar 15%.

Masa ovulasi (排卵期)

Siklus menstruasi wanita normalnya adalah 28 hari, tanggal ovulasi adalah kurang lebih 14 hari setelah menstruasi.

3 hari sebelum dan sesudah tanggal ovulasi disebut masa ovulasi, adalah masa yang paling mudah untuk hamil.

Selain masa ovulasi, sisa waktu lainnya adalah masa aman.

Jika ingin menggunakan masa aman sebagai cara kontrasepsi, karena perubahan periodik, tingkat keberhasilan tidak tinggi, dianjurkan digabungkan dengan cara kontrasepsi lainnya (misalnya: kondom, pil kontrasepsi ... dll).

Untuk meningkatkan peluang kehamilan, maka perlu memahami masa kehamilan wanita.

Sperma dalam saluran reproduksi wanita dapat bertahan selama 72 jam, sedangkan sel telur hanya bisa bertahan selama 24 jam.

Hubungan seks dalam 3 hari sebelum ovulasi dan 1 hari sesudah ovulasi lebih memungkinkan untuk pembuahan.

Penyebab ketidaksuburan wanita (女性不孕的原因)

1. Dalam pasangan yang tidak subur, sekitar 60% penyebab ketidaksuburan berasal dari wanita.
2. Indung telur wanita, tuba falopi, rahim, leher rahim dan masalah dari aspek lainnya, dapat memungkinkan terjadi ketidaksuburan.
3. Siklus menstruasi wanita dan jumlah menstruasi, riwayat melahirkan, apakah ada riwayat penyakit radang panggul.
4. Usia wanita, apakah pernah terinfeksi penyakit menular seksual, merokok, alkohol, kecanduan obat atau penyakit kronis lainnya.
5. Sifat pekerjaan wanita, bahan kimia, sinar radiasi, dan faktor lainnya juga harus dipertimbangkan.
6. Terlalu gemuk atau terlalu kurus, olahraga berat jangka panjang, penurunan berat badan yang berlebihan, tekanan hidup, penyakit indung telur, disfungsi hipofisis, hiperprolaktinemia, disfungsi tiroid dan masalah lainnya yang mempengaruhi ovulasi yang normal.
7. Tuba falopi yang mampet atau menempel, juga merupakan salah satu alasan penyebab penting dari ketidaksuburan.
8. Rongga Rahim yang menempel, polip endometrium, fibroid rahim, adenomiosis, cacat bawaan rahim.
9. Infeksi leher rahim, antibodi anti sperma, disfungsi lendir leher rahim, juga dapat menyebabkan ketidaksuburan.

Penyebab ketidaksuburan pria (男性不孕的原因)

1. Kelainan bawaan pada kromosom; kelainan sistem endokrin.
2. Disfungsi testis; spermatika varikokel, dan lainnya; disfungsi transportasi sperma.
3. Kebiasaan hidup, lingkungan kerja, penyakit fisik dan mental serta faktor lainnya, seperti: obat-obatan, radiasi, dan penyakit menular seksual lainnya.

Kesimpulan (結論)

Pemeriksaan dan pengobatan ketidaksuburan cukup rumit, kedua belah pihak suami istri harus berpartisipasi di dalam keseluruhan proses bersama-sama.

Suami istri harus saling memberi semangat, sehingga berperasaan lebih mencintai, barulah ada kesempatan untuk menciptakan buah cinta.



Bab 20 Mengenal kerapuhan tulang (osteoporosis)

(第二十章 認識骨質疏鬆症)

Mengapa wanita yang menopause bisa menyebabkan osteoporosis? (為何停經婦女會產生骨質疏鬆?)

Esterogen dalam tubuh wanita yang menopause menjadi berkurang, membuat sel osteoblas dan sel osteoklas menjadi meningkat. Proses aksi osteoklas cepat, sedangkan proses aksi osteoblas lambat, mengakibatkan berat tulang hilang dalam jumlah yang besar, keropos tulang menjadi besar, oleh karena itu terjadi osteoporosis setelah menopause.

Obat untuk mengobati osteoporosis (骨質疏鬆的治療藥物)

Permulaan pengobatan dengan membuat perubahan besar pada gaya hidup, termasuk berhenti merokok, berhenti alkohol, olahraga, makanan, suplemen kalsium dan vitamin D, jika situasi serius maka digabungkan dengan terapi obat:

1. Produk obat jenis Bifosfonat: dapat menghambat efek sel osteoklas, mengurangi tulang diserap lagi, selain itu vitamin D3 dapat meningkatkan penyerapan kalsium.
2. Memilih modulator reseptor estrogen: hasilnya mungkin akan lebih lemah, cocok bagi yang tidak tahan terhadap produk obat jenis Bifosfonat dan wanita yang berisiko tinggi terhadap kanker payudara.
3. Terapi penambah hormon : digunakan untuk mencegah

dan mengobati osteoporosis setelah menopause, cocok bagi yang tidak tahan produk obat osteoporosis lainnya dan wanita yang mengalami gejala menopause.

4. Obat pengobatan lainnya : kalsitonin, hormon paratiroid, antibodi monoklonal RANKL dan obat-obatan lainnya.
5. Terapi kombinasi gabungan obat: sebagai tambahan untuk meningkatkan kepadatan tulang dan pencegahan patah tulang, tidak begitu efektif.

Kesimpulan (結論)

1. Menopause adalah periode perubahan yang signifikan dalam seumur hidup bagi wanita.
2. Terapi penambah hormon dosis rendah, untuk memperbaiki gejala menopause, meningkatkan kualitas hidup, lebih disukai.
3. Selain wanita yang beresiko tinggi kanker payudara tidak cocok menggunakan terapi penambah hormon, penggunaan bagi wanita pada umumnya tidak berpengaruh.
4. Melalui dokter spesialis yang mengevaluasi risiko dan manfaatnya dengan hati-hati, adalah obat yang manfaatnya terbaik dan efek samping yang terendah.
5. Pencegahan lebih baik daripada mengobati, olah raga teratur, berhenti merokok, berhenti alkohol, makanan yang seimbang, menambah kalsium dan vitamin D yang cukup, adalah satu-satunya cara untuk mengurangi tulang keropos, menghindari osteoporosis.

Bab 21 Mengenal Endometriosis (第二十一章 認識子宮內膜異位)

Apa itu gejala Endometriosis? (甚麼是子宮內膜異位症?)

Endometriosis, yaitu masalah yang diakibatkan karena jaringan endometrium menuju tempat yang tidak seharusnya pergi. Bila tumbuh di dalam ovarium, akan merusak jaringan ovarium yang normal, maka disebut sebagai “kista coklat”, bila tumbuh di dalam miometrium, maka disebut sebagai “adenomiosis”. Endometrium adalah jaringan normal dalam rahim wanita, fungsi utama adalah saat implantasi embrio saat wanita hamil, menjadi ranjang hangat ibu untuk memelihara janin. Setiap periode menstruasi, rahim wanita juga bersiap untuk memelihara janin baru, bila hamil, endometrium kemudian akan bertumbuh dan berkembang, bila tidak hamil, endometrium yang telah disiapkan akan terlepas, endometrium yang terlepas akan membentuk menstruasi pada wanita.

Gejala Klinis dan Komplikasi (臨床症狀及併發症)

Gejala endometriosis adalah sejenis kondisi peradangan kronis, organ dalam perut mudah terjadi kondisi pelekatan. Periode paling aktif endometrium adalah pada periode ovulasi dan menstruasi, karena itu kebanyakan gejala terjadi pada kedua periode tersebut, terlebih lagi pada masa periode menstruasi lebih parah. Nyeri haid biasanya lebih parah pada 2 hari pertama menstruasi, gejala endometriosis yang parah bisa terjadi sakit dan pelekatan secara bersamaan, menyebabkan masalah nyeri panggul kronis dan pencernaan jangka panjang. Nyeri haid pada klinis akan

dicurigai kemungkinan menderita gejala endometriosis. Gejala yang sering terlihat termasuk: nyeri haid, ketidaksuburan, sakit pada hubungan seks, pendarahan tetes sebelum menstruasi atau darah menstruasi yang terlalu banyak.

Pengobatan(治療)

1. Pengobatan dengan obat: menggunakan obat hormone, memicu penurunan aktivitas sumber penyakit dan agar lingkup mengecil, termasuk suntikan, oral, pemberian obat dalam rahim.
2. Cara pengobatan operasi: secara menyeluruh membuang sumber penyakit, termasuk laparoskopi, operasi pembukaan perut.

Penyesuaian diri terhadap nyeri haid(經痛的自我調適)

1. Satu minggu sebelum menstruasi boleh berendam spa, mandi air panas, banyak memakan makanan panas, kurangi makanan es.
2. Sewaktu menstruasi boleh kompres panas bagian bawah perut.
3. Duduk bermeditasi, merenung dan cara lainnya menyesuaikan diri.
4. Olah raga yang sepiantasnya, misalnya: yoga, Taichi, jogging, latihan beban.
5. Cara memijat, akupunktur, menempel potongan magnet, akupresur.
6. Penggunaan obat penghilang rasa sakit: pada hari diperkirakan sakit atau sewaktu mulai sakit digunakan dengan jumlah sepiantasnya.

Kesimpulan(結語)

Endometriosis walaupun adalah penyakit yang tidak mudah diobati, dan ada sebageian kemungkinan akan kambuh lagi, namun bila berobat secepatnya, pada waktu biasa banyak menggunakan cara penyesuaian dalam kehidupan, dan sabar melacak dengan rawat jalan, bukanlah sangat susah untuk disembuhkan.



Bab 22 Mengenal Fibroid Rahim (第二十二章 認識子宮肌瘤)

Fibroid rahim adalah tumor jinak yang dibentuk oleh otot dinding rahim dan jaringan serat, kebanyakan terdapat pada wanita berusia 30-50 tahun. Tumor tumbuh dalam dinding otot dinamakan fibroid intramural; tumbuh dalam rongga rahim dinamakan fibroid submukosa; tumbuh pada permukaan uterine serous dinamakan fibroid subserosal. Kebanyakan wanita yang terdapat fibroid rahim, tidak terdapat gejala tidak nyaman, hanya pada saat pemeriksaan rutin ginekologi, oleh dokter kebidanan dan kandungan sewaktu melakukan pemeriksaan bagian dalam atau ultrasound barulah ditemukan.

Gejala klinis(臨床症狀)

1. Gejala penekanan: penekanan ke arah depan hingga kandung kemih, menyebabkan pengencangan sering; penekanan ke arah belakang hingga usus besar, menyebabkan ada rasa ingin buang air besar namun tidak dapat dikeluarkan, nyeri pinggang dan punggung, sakit perut dan nyeri panggul.
2. Jumlah darah menstruasi berlebihan, pengeluaran darah tak beraturan: terutama adalah pada fibroid submukosa.
3. Ketidaksuburan dan abortus: fibroid submukosa mudah menyebabkan ketidaksuburan atau abortus berulang.

Waktu tepat untuk operasi(開刀時機)

Terhadap wanita yang masih ingin melahirkan, bila

fibroid tidak terlalu besar, kecuali tumbuh pada posisi yang dapat mempengaruhi implantasi, kalau tidak, maka tidak perlu dibuang; bila gejala jelas, bisa hanya buang bagian fibroid, tinggalkan rahim; bila keadaan parah, maka setelah pengobatan akan segera menggunakan cara buatan untuk hamil, mencegah fibroid kambuh lagi. Di saat wanita terdapat kondisi di bawah ini, barulah harus mempertimbangkan untuk operasi.

1. Jumlah darah menstruasi terlalu banyak, menyebabkan anemia.
2. Gejala penekanan yang parah (ada rasa ingin buang air besar namun tidak dapat dikeluarkan, nyeri panggul).
3. Pertumbuhan fibroid sangat cepat, terdapat kemungkinan tumor ganas.
4. Karena fibroid rahim menyebabkan ketidaksuburan.
5. Nyeri panggul yang parah.
6. Ukuran fibroid melebihi ukuran rahim sewaktu hamil 3 bulan.

Pengobatan(治療)

Cara penanganan ditentukan menurut usia, kemampuan reproduksi apakah harus dijaga, kondisi mental pasien, bisa dibagi menjadi: operasi pembuangan rahim seluruhnya, operasi pembuangan fibroid rahim, cara pengobatan obat, penyumbatan arteri embolisasi rahim. Pasien yang ingin menjaga kemampuan reproduksi atau rahim bisa menggunakan cara operasi pembuangan fibroid rahim, namun bisa kambuh lagi.

Ada orang yang salah mengerti bahwa setelah menerima operasi pembuangan seluruh rahim, maka akan memasuki periode menopause. Sebenarnya organ yang mengenai dalikan

hormon wanita adalah ovarium, bukan rahim, oleh karena itu setelah pembuangan rahim tidak berarti akan memasuki periode menopause, hanya saja menstruasi tidak akan datang lagi.

Setelah menopause, fibroid mungkin akan mengecil?

(停經後，肌瘤可能萎縮?)

Biasanya, setelah menopause karena kurangnya rangsangan hormon, biasanya fibroid akan mengecil secara bertahap, bila tidak mengecil malah membesar, maka dikhawatirkan terdapat kemungkinan perubahan patologis atau keganasan.



Bab 23 Wanita yang cantik---Mengurangi berat badan secara sehat (第二十三章 窈窕淑女—健康減重)

Definisi obesitas (肥胖的定義)

Definisi: BMI diantara 18,5-24 adalah normal, lebih dari 24 adalah kelebihan berat badan dan lebih dari 27 sebagai obesitas.

$$\text{BMI} = \text{berat badan (kg)} / \text{tinggi}^2(\text{m}).$$

Lingkar pinggang pria lebih dari 90 cm, lingkar pinggang wanita lebih dari 80 cm, bisa disebut obesitas.

Berat badan aktual lebih dari 20% dari pada berat badan ideal.

Berat badan ideal (理想體重)

Berat badan ideal pria (kg) = [tinggi badan (cm) - 80] × 0.7

Berat badan ideal wanita (kg) = [tinggi badan (cm) - 70] × 0.6

Mengapa bisa obesitas? (為什麼會肥胖?)

Adalah pengelolaan hidup yang bermasalah, seperti : terlalu banyak makan (asupan makanan terlalu banyak), fisiologis dan psikologis (rasa lapar) , keturunan (tingkat kecepatan metabolisme), kebiasaan makan, lingkungan sosial, endokrin, warisan genetik.

Jalan pintas untuk menurunkan berat badan adalah dengan melakukan pengelolaan hidup dengan baik. Berhasil atau tidaknya menurunkan berat badan terletak pada psikologi dan kebiasaan.

Mengapa ingin menurunkan berat badan? (為什麼要減肥?)

Obesitas adalah sejenis penyakit. Berat badan yang ideal, membuat orang lebih sehat, lebih cantik.

Bagaimana cara menurunkan berat badan? (如何減肥?)

Pengontrolan makanan, olahraga teratur, bantuan produk obat, medis penurunan berat badan (sedot lemak, operasi, usus dipotong pendek, operasi bariatrik, lambung diikat ketat, penyingkat usus).

Cara yang belum dipastikan kemanjurannya, seperti: Sauropus, teh pelangsing, akupunktur telinga ... dan lainnya.

Efek samping yang sering ditemui dari penurunan berat badan? (常見減肥的副作用?)

Terapi sedot lemak menunjukkan pengerasan parsial, tidak rata dan efek samping lainnya.

Sauropus menyebabkan kegagalan pernafasan, perlu transplantasi paru-paru.

Bahan teh pelangsing adalah senna, menyebabkan diare, menyebabkan ketidakseimbangan elektrolit, .maka dari itu perlu berhati-hati.

Prinsip diet penurunan berat badan (減肥的飲食原則)

1. Setiap hari makan tiga kali, tidak memakan makanan ringan; ketika makan, di waktu yang tetap dengan jumlah yang tetap, banyak makan makanan yang dikukus, direbus dan makanan hambar lainnya.

2. Minum kuah dulu, baru makan sayuran, terakhir perlahan-lahan makan jenis daging dan nasi, mengurangi asupan makanan berkalori tinggi.
3. Kunyah halus telan perlahan, Jika tidak lapar, harus berhenti makan.
4. Konsentrasi ketika makan, tidak boleh sambil menonton TV atau membaca buku sambil makan sesuatu.
5. Kurangi memakan makanan ringan atau makanan penutup, kurangi meminum minuman dan alkohol, kurangi memakan makanan berkalori tinggi, seperti: kacang tanah, makanan jenis kacang-kacangan.

Olahraga teratur (規律的運動)

Perbanyak menghabiskan energi, mengontrol berat badan; meningkatkan tingkat metabolisme, meningkatkan imunitas; olah raga teratur, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru; meningkatkan kekuatan otot dan tingkat kelenturan, mengurangi cedera yang tidak disengaja; mengurangi tekanan hidup, menghilangkan kelelahan fisik dan mental; menanggapi kehidupan sosial, memperbaiki hubungan interpersonal.

Prinsip olah raga 333 (運動333原則)

Olah raga aerobik, setiap minggu paling sedikit olah raga 3 hari.

Setiap kali olah raga minimal 30 menit.

Intensitas olah raga mencapai napas terengah-engah tetapi masih dalam taraf bisa berbicara atau denyut jantung setiap menit di bawah 130.