

## Bab 33 Mengenal tekanan darah tinggi (hipertensi)

### (第三十三章 認識高血壓)

#### Apa yang dimaksud dengan tekanan darah tinggi? (什麼是高血壓?)

Laporan standar tekanan darah tinggi berdasarkan rapat gabungan negara Amerika

Penggolongan	Tekanan darah sistolik(mmHg)		Tekanan darah diastolic(mmHg)
Normal	<120	Dan	<80
Sebelum periode tekanan darah tinggi	120~139	Atau	80~89
Tekanan darah tingkat pertama (tingkat ringan)	140~159	Atau	90~99
Tekanan darah tingkat kedua (tingkat sedang)	≥160	Atau	≥100

#### Apakah tekanan darah tinggi adalah satu jenis penyakit? (高血壓是一種疾病嗎?)

Tekanan darah tinggi adalah keadaan, bukan penyakit.

Ketika saraf simpatik pada orang normal terkena pengaruh, seperti: bahagia, marah, sedih, gembira, dingin, juga dapat mempengaruhi tekanan darah.

Tidak seharusnya hanya mengukur satu kali tekanan darah agak tinggi dipastikan tekanan darah tinggi, biasanya dalam satu periode waktu lebih dari tiga kali tekanan darah yang tidak normal, baru akan dipertimbangkan untuk pengobatan.

### **Tekanan darah tinggi ada perasaan apa saja? (高血壓有哪些感覺?)**

Tekanan darah tinggi adalah pembunuh tak terlihat, pasien mungkin sakit kepala, tidak segar, nyeri leher, ketika tiba-tiba naik terlalu tinggi, mungkin dapat terjadi mual, gejala penglihatan kabur.

### **Komplikasi tekanan darah tinggi (高血壓的併發症)**

Pengerasan urat nadi. Stroke otak. Penyumbatan pembuluh darah tungkai bawah, yang parah harus diamputasi.

Pembuluh darah utama mengelupas. Pembesaran ventrikel kiri, otot jantung kekurangan oksigen, otot jantung terhalang, gagal jantung.

Kerusakan mata, yang parah akan buta. Fungsi ginjal menurun, gagal ginjal.

### **Pengobatan (治療)**

1. Mengendalikan makanan: mengurangi asupan sodium, menambah makanan yang mengandung kalium, kalsium, magnesium, rendah lemak, berserat tinggi.
2. Gaya hidup: mengurangi tekanan, tidur yang cukup, olah raga yang tepat, membatasi rokok dan alkohol, berat badan normal.
3. Terapi obat: harus memperhatikan kualitas hidup dan kemudahan penggunaan jangka panjang.
4. Menghentikan obat secara mendadak: mudah terjadi angina atau kerusakan jantung, bahkan kematian mendadak.
5. Penggunaan obat jangka panjang: tidak boleh mengatur jumlah pemakaian dengan sendirinya. Tidak boleh menentukan apakah mau mengkonsumsi obat atau tidak berdasarkan tekanan darah tinggi atau rendah.

## Bab 34 Mengenal kolesterol tinggi (hiperlipidemia)

### (第三十四章 認識高血脂)

**Apa yang dimaksud dengan kolesterol tinggi? (什麼是高血脂?)**

Di dalam darah tubuh manusia mengandung kolesterol, trigliserida dan zat lemak lainnya yang terlalu tinggi, di dalam pembuluh darah membentuk plak, akan mempengaruhi kecepatan aliran darah, jika parah akan menyebabkan pembekuan pembuluh darah.

Tabel standar diagnosa hiperlipidemia:

	Nilai ideal (mg/dl)	Nilai sisi (mg/dl)	Nilai bahaya (mg/dl)	Nilai bahaya tingkat tinggi (mg/dl)
Total kolesterol (non-puasa)	<200	200~239	>240	>240
Triglycerol (puasa 12 jam)	<200	200~400	400~1000	>1000
LDL (puasa 12 jam)	<130	130~159	160~189	>190
HDL	>35	>35		

**Dampak kolesterol pada tubuh (膽固醇對身體的影響)**

1. Ketika kandungan kolesterol dalam pembuluh darah rendah, peredaran darah sangat lancar.
2. Terlalu banyak kolesterol akan menghambat peredaran darah, menyebabkan penyakit jantung, stroke otak.

3. Kolesterol sangat tinggi dalam jangka waktu panjang, menyediakan darah ke pembekuan pembuluh darah jantung, dapat menyebabkan penyakit jantung.
4. Menyediakan darah ke pembekuan pembuluh darah bagian otak, menyebabkan stroke otak, akan beresiko fatal.
5. Kolesterol yang terlalu banyak dalam tubuh, kolesterol akan menghancurkan dinding pembuluh darah.
6. Tubuh perlu kolesterol dalam jumlah yang cukup untuk mempertahankan fungsi yang normal, tetapi jika terlalu banyak akan menyebabkan hiperlipidemia.

### Penyebab kolesterol tinggi (高血脂的原因)

1. Penyebab utama beresiko penyakit jantung adalah makanan mengandung terlalu banyak lemak atau jumlah olah raga yang terlalu rendah.
2. Memiliki keluarga yang memiliki riwayat kolesterol tinggi, diabetes, keduanya menyebabkan gejala kolesterol tinggi.
3. Sebagian besar pasien kolesterol tinggi perlu diobati.
4. Hiperlipidemia biasanya tanpa gejala.

### Apa yang dimaksud dengan kolesterol baik? Apa yang dimaksud dengan kolesterol jahat? (什麼是好的膽固醇? 什麼是不好的膽固醇?)

Yang terutama dari kolesterol total adalah komposisi dari Low-Density Lipoprotein (LDL-C) dan High-Density Lipoprotein (HDL-C), Low-Density Lipoprotein juga disebut sebagai "kolesterol jahat", High-Density Lipoprotein juga disebut sebagai "kolesterol baik". Low-Density Lipoprotein, adalah salah satu penyebab utama penyakit jantung dan stroke otak, dan High-Density Lipoprotein dapat mengu-

rangi bahaya yang ditimbulkan dari kolesterol tinggi.

### **Pengobatan** (治療)

1. Pasien yang pernah mengalami penyakit jantung, seperti: angina, otot jantung terhalang, stroke otak, diabetes danlainnya, menggunakan obat untuk menurunkan kolestertol, dapat mengurangi peluang terjadi penyakit jantung dan stroke otak.
2. Berhenti merokok, mengendalikan makanan dan olah raga teratur, untuk meningkatkan kadar High-Density Lipoprotein di dalam tubuh, dan juga lebih mampu mengeluarkan Low-Density Lipoprotein dari darah.



## Bab 35 Mengenal kencing manis (diabetes)

### (第三十五章 認識高血糖)

**Apa yang dimaksud dengan kencing manis?** (什麼是糖尿病?)

Dalam keadaan normal, tubuh akan membakar makanan karbohidrat dalam tubuh menjadi glukosa, sebagai bahan bakar tubuh, insulin adalah salah satu hormon yang diproduksi oleh pankreas, yang membantu glukosa untuk masuk ke sel, menyediakan fungsi pembakaran. Tetapi pasien kencing manis karena pankreas tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau insulin digunakan tidak baik atau terjadi menentang insulin, sehingga glukosa tidak dapat masuk sepenuhnya ke dalam sel, kadar gula dapat meningkat.

Tabel standar diagnose diabetes:

Nilai plasma dara	Normal	Area target pasien diabetes
Rata-rata gula darah sebelum makan(mg/dL)	<100	90-130
Rata-rata gula darah setelah makan(mg/dL)	<110	<180
* Nilai uji kadar gula dalam pembuluh darah		

### Gula darah (血糖)

1. Gula darah adalah glukosa yang dihasilkan dari makanan setelah melalui metabolisme penguraian saluran pencernaan tubuh manusia, sebagai sumber tenaga.

2. Kadar gula darah yang ideal sebelum makan seharusnya dikendalikan dalam kisaran 80~120 mg/dl.
3. Pasien diabetes biasanya akan disertai gejala kelainan lemak darah.

### Siapa yang mudah mendapatkan kencing manis?

(什麼人容易得到糖尿病?)

1. Orang yang memiliki keluarga dengan riwayat kencing manis
2. Orang yang berumur 40 tahun ke atas
3. Orang yang badannya gemuk

### Gejala (症狀)

Gejala kencing manis akut (di masa awal tidak ada gejala yang jelas, secara bertahap baru ada)

1. Banyak minum, banyak kencing, banyak makan, berat badan menurun drastis.
2. Penglihatan menurun, tangan dan kaki kesemutan, letih dan lemah, daya tahan berkurang
3. Kulit mudah terinfeksi dan tidak mudah sembuh, luka sulit disembuhkan.

### Prinsip pengobatan (治療原則)

1. Tahap awal pengobatan kencing manis dengan pengendalian makanan, olah raga yang sedang, yang utama adalah mempertahankan berat badan.
2. Jika gula darah tidak mampu untuk dikendalikan, baru mempertimbangkan terapi obat.
3. Menggunakan obat oral kencing manis, jika tidak bisa dikendalikan dengan baik, baru mempertimbangkan untuk suntikan insulin.
4. Pasien kencing manis tidak hanya mengendalikan gula

darah, harus lebih bersemangat untuk mengendalikan lemak darah.

### **Terapi obat** (藥物治療)

1. Ketika cara terapi makanan dan olah raga tidak bisa mendapatkan pengendalian dengan baik, baru menggunakan obat.
2. Harus dibawah bimbingan tenaga medis untuk menggunakan obat, tidak boleh sesuka hati mengganti obat atau menyesuaikan dosis.
3. Jika ada ketidaknyamanan yang disebabkan karena penggunaan obat, seharusnya memberitahukan ke tenaga medis.
4. Di rumah seharusnya menyimpan obat dalam jumlah tertentu, untuk mencegah gula darah naik.
5. Menghindari setelah menggunakan obat tidak berdasarkan aturan waktu dalam (15-30 menit) mengkonsumsi makanan dapat menyebabkan gula darah rendah.
6. Gejala gula darah rendah cenderung disebut ketidakseimbangan makanan, olah raga, obat, seharusnya membuat penyesuaian yang semestinya.

### **Bukan terapi obat** (非藥物治療)

1. Berhenti merokok menurunkan berat badan, olah raga teratur, terapi makanan, mengurangi faktor resiko, melakukan pemeriksaan secara teratur.
2. Perlu mematuhi bimbingan dokter, Apoteker dan ahli gizi.
3. Menjaga kebersihan pribadi, suasana hati gembira dan hidup teratur.



## Gejala gula darah rendah (Hipoglikemia) dan penanganannya (低血糖症狀及處理)

### 1. Apa yang dimaksud dengan hipoglikemia?

Glukosa di bawah 50-60mg/dl atau muncul gejala hipoglikemia.

- (1) Overdosis insulin atau obat penurun gula darah.
- (2) Setelah makan obat penurun gula darah atau suntik insulin tetapi tidak makan.
- (3) Jumlah olah raga meningkat tetapi tidak makan pelengkap tambahan.
- (4) Disfungsi hati dan ginjal.
- (5) Minum minuman beralkohol atau pada saat yang bersamaan menggunakan aspirin, sulfonamid atau  $\beta$ -adrenoceptor blockers.

### 2. Gejala gula darah rendah:

- (1) Gejala neuropati otonom : gula darah rendah pada awalnya akan ada rasa lapar, gemetar, berkeringat dingin, jantung berdebar-debar, detak jantung bertam bah cepat.
- (2) Gejala sitem saraf pusat : mengantuk, pingsan, kejang, koma.
- (3) Gejala non-spesifik: sakit kepala, pusing, mual, bibir mati rasa.

### 3. Pencegahan hipoglikemia :

- (1) Teratur makan dengan jumlah yang tetap untuk makan tiga kali sehari dan makanan ringan.
- (2) Ingat peringatan.
- (3) Jangan berolahraga dengan perut kosong.
- (4) Harus tepat waktu mengkonsumsi obat oral, dengan waktu makan jangan terpisah terlalu lama.
- (5) Dosis suntikan insulin harus akurat, setelah injeksi dalam waktu setengah jam harus makan.

- (6) Setiap saat selalu membawa permen dan biskuit, dan mempersiapkan selebar kartu identitas.
  - (7) Gula darah sebelum tidur  $\leq 110$  maka perlu makanan ringan.
  - (8) Bagi pasien yang "tidak ada kewaspadaan hipoglikemia", hindari untuk terlalu ketat mengontrol gula darah.
4. Apa yang harus dilakukan oleh orang lain jika koma karena hipoglikemik?
- (1) Tidak menyuntik insulin.
  - (2) Jangan memaksa menyuapi makanan kepada pasien.
  - (3) Mempertahankan saluran pernapasan lancar.
  - (4) Menyuntik glukagon.
  - (5) Menelepon 119 untuk meminta bantuan.
5. Pengobatan hipoglikemia:
- (1) Ketika sadar ketika mengkonsumsi 4-6 gula batu, 10-15 menit kemudian jika tidak ada perbaikan makan sekali lagi (atau 120 sampai 180cc jus atau satu sendok makan madu).
  - (2) Ketika kesadaran tidak jelas, memberikan gula ke dalam pembuluh darah.



## Bab 36 Mengenal asma

### (第三十六章 認識氣喘)

#### Asma adalah penyakit apa? (氣喘是什麼病?)

Asma adalah sejenis peradangan kronis serta perubahan patologis yang memblokir aliran udara yang terjadi berulang kali, akan sembuh dengan sendirinya atau pengobatan dan disembuhkan, bagi yang tidak bisa sembuh juga dapat karena pengobatan yang tepat untuk mengontrol gejala, menjalani hidup sebagai orang normal.

#### Apa saja gejala asma? (氣喘有什麼症狀?)

Ketika terjadi asma, sesuai dengan tingkat keparahan penyakit akan ada kesulitan bernapas, suara terengah-engah, sesak dada dan batuk dan gejala lainnya. Waktu serangan dapat dalam hitungan menit dan hitungan jam.

Ciri khasnya adalah di antara dua kali kejadian sama sekali tidak ada gejala atau hanya gejala ringan.

#### Apa yang menyebabkan asma? (氣喘的成因是什麼?)

1. Terjadi karena bersifat keturunan, bersifat alergi, bersifat infeksi atau campuran tiga penyebab.
2. Sekitar 30% pasien asma termasuk fisik yang bersifat alergi, alergi terhadap debu atau serbuk sari, adalah penyakit musiman.
3. Sebagian besar pasien tidak ada penyebab yang jelas, disebut sebagai reaksi fisik yang bersifat lain.

#### Penyebab yang memancing kambuhnya asma (誘發氣喘發作的原因)

1. Penyebab alergi: debu, kutu, bulu binatang, serbuk sari, jamur ... dan lainnya.

2. Infeksi bakteri atau virus: pilek, bronkitis.
3. Olahraga : Jogging pada cuaca dingin.
4. Emosi: gembira atau marah.
5. Rangsangan lingkungan: asap, emisi, polusi udara.
6. Alergi obat atau makanan: obat nyeri, susu, telur ayam, jenis makanan laut ....

### **Cara pengobatan (治療方法)**

Prinsip pengobatan dibagi menjadi empat tingkatan: bersifat ringan jeda, bersifat ringan terus menerus, bersifat sedang terus menerus dan bersifat berat terus menerus.

1. Menghindari atau mengurangi untuk menyentuh penyebab alergi - memperbaiki lingkungan rumah, menghilangkan penyebab alergi di lingkungan.
2. Terapi obat - klasifikasi fungsi obat asma dapat dibagi menjadi obat pengontrol dan obat pereda :
  - Obat pengontrol berkhasiat untuk memperingan peradangan dan pembengkakan saluran pernafasan, dan mencegah asma kumat.
  - Obat pereda berkhasiat secara cepat agar saluran pernafasan relax dan lancar, menghilangkan gejala asma.
3. Terapi melawan penyebab alergi – dalam periode waktu tertentu, memberikan suntikan alergi dengan dosis sedikit secara berulang kali kepada pasien, dan kemudian secara bertahap menambah dosis, untuk meningkatkan toleransi pasien terhadap penyebab alergi.

### **Hal-hal yang harus diperhatikan (注意事項)**

Diagnosa terhadap asma tergantung pada fitur klinis dan pengukuran fungsi paru.

Setiap hari pasien harus mencatat puncak kecepatan arus hembusan nafas puncak, frekuensi kumat.

Mengurangi sentuhan terhadap penyebab alergi, menghindari sentuhan dengan hewan peliharaan.

Dilarang menggunakan obat yang dapat menyebabkan asma menjadi kumat, seperti : obat darah tekanan darah tinggiβ-blocker, aspirin, dll.



## Bab 37 Mengenal inkontinesia urin (第三十七章 認識尿失禁)

### Definisi inkontinesia urin (尿失禁的定義)

Dalam dunia kedokteran, untuk kasus kebocoran urin yang tidak dapat dikendalikan secara sadar, disebut inkontinesia urin. Kebanyakan gejala ringan, tetapi karena bau, sering kencing, dan menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis.

### Penyebab inkontinensia urin (尿失禁的原因)

#### 1. Inkontinensia urin dari aspek fisiologis :

Sfingter saluran kencing terluca, struktur otot perineum dan bagian perut lemah, perubahan patologis konduksi saraf motorik, perubahan patologis usus besar, perubahan saluran kencing wanita dan sudut kandung kemih, bisa menyebabkan inkontinensia urin.

#### 2. Inkontinensia urin dari aspek psikologis :

Ketika ketergantungan psikologis, ketahanan, takut, tidak ada rasa aman, akan mempengaruhi psikologis, menyebabkan inkontinensia urin.

### Kategori inkontinensia urin (尿失禁的分類)

#### 1. Inkontinensia urin stress :

Kira-kira menempati inkontinensia urin lebih dari 80% ke atas.

Ketika bagian perut mengeluarkan tenaga, seperti mengangkat barang berat, batuk, bersin atau tertawa, urin keluar tanpa disengaja.

Setelah wanita melahirkan normal atau operasi panggul, otot panggul ligament kendur.

Wanita menopause karena sekresi hormon wanita kurang, selaput lender saluran kencing lenyap, kencing bisa bocor.

Laki-laki karena kanker prostat dan melakukan reseksi prostat.

2. Inkontinensia urin yang mendesak :

Pasien kebetul kencing tetapi tidak keburu ke kamar mandi, berkaitan dengan gejala inkontinensia urin, dapat diklasifikasikan sebagai kandung kemih yang terlalu aktif.

3. Inkontinensia urin campuran :

Inkontinensia urin campuran adalah kombinasi inkontinensia urin stress dan inkontinensia urin yang mendesak.

4. Inkontinensia urin melimpah :

Pasien disebabkan karena perubahan patologis urat saraf, menahan kencing untuk waktu yang lama, pembesaran prostat atau urin tidak dapat dikosongkan untuk jangka panjang.

Kontraksi kandung kemih menjadi buruk, bahkan meskipun kandung kemih sudah penuh tidak ada rasa ingin kencing, menyebabkan inkontinensia urin melimpah.

5. Inkontinensia urin sementara :

Terjadi terutama ketika infeksi saluran kencing, masa nifas atau orang yang terganggu jiwanya.

6. Inkontinensia urin neurogenik :

Stroke otak, cedera tulang belakang, pengangkatan rahim, operasi kanker usus dapat menyebabkan inkontinensia neurogenik.

7. Inkontinensia urin tetap :

Pasien yang saluran fistula kemih atau jaringan saluran kencing mengalami gangguan yang serius, sepanjang hari kencing bocor terus tanpa henti.

## Bab 38 Mengenal pembesaran prostate ( BPH )

### ( 第三十八章 認識前列腺肥大 )

#### **Prostat adalah hak paten pria?** ( 前列腺是男人的專利? )

Wanita mempunyai jaringan yang serupa prostat, tetapi sudah mengalami kemunduran. Penelitian para ilmuwan memastikan, wanita juga memiliki prostat, ini adalah semacam kelenjar uretra di sekitar saluran kencing wanita, sehingga wanita juga mungkin terkena penyakit yang berhubungan dengan penyakit prostat.

#### **Perkembangan prostat** ( 前列腺的發展 )

1. Ukuran yang baru lahir mirip seperti satu biji kacang polong
2. Masa remaja bertumbuh besar dengan cepat
3. 25~30 tahun kira-kira sudah bertumbuh sepenuhnya
4. Setengah baya (kira-kira 40 tahun ke atas) pertumbuhan kedua kali
5. 50 tahun ke bawah → tidak ada masalah
6. 60 tahun ke atas → 50 % pembesaran prostat jinak
7. 80 tahun ke atas → 80 % pembesaran prostat jinak

#### **Gejala pembesaran prostat** ( 前列腺(攝護腺)肥大的症狀 )

1. Aliran buang air kencing menipis, buang air kencing putus-putus.
2. Sulit untuk memulai buang air kecil, selesai kencing masih terus menetes.
3. Merasa ingin sering buang air kecil atau kebelet kencing, tidak dapat mengosongkan.



## Target dan cara pengobatan (治療目標與方式)

1. Pengobatan dengan cara diamati :
  - (1) Membatasi konsumsi minuman dan air, sebisa mungkin untuk mengosongkan air kencing di dalam kandung kemih.
  - (2) Membatasi penggunaan minuman beralkohol, hati-hati menggunakan obat flu dan lainnya yang mengandung obat anti sesak.
  - (3) Olahraga yang teratur, menjaga tubuh tetap hangat.
2. Pengobatan dengan obat :
  - (1) Dipivalyl epinephrine: mengendurkan prostat dan otot polos leher kandung kemih.
  - (2) Menghambat hormon maskulin: memperkecil prostat, sangat baik untuk penderita pembesaran prostat.
3. Operasi :
  - (1) Transurethral resection of prostate
  - (2) Transurethral incision of prostate
  - (3) Retropubic prostatectomy

## Kesimpulan (結論)

Mengetahui ada kelainan prostat seharusnya mencari dokter, jangan percaya resep tradisional sehingga menunda mendapatkan perawatan medis, menyebabkan penyakit bertambah parah.

## Bab 39 Mengenal infeksi jalur kemih (第三十九章 認識尿路感染)

Yang dimaksud infeksi jalur kemih, paling sering terlihat adalah cystitis, pyelitis, uretritis dan prostatitis pada pria. Di antaranya yang paling sering terlihat adalah cystitis pada wanita. Bakteri memasuki saluran kemih, kandung kemih, biasanya akan memanfaatkan fungsi pembuangan urin yang normal, membuang bakteri ke luar tubuh, tidak membiarkan mereka berkembangbiak, dan mengurangi terjadinya penyakit, bila pembuangan urin tidak normal (tahan kencing, jalur urin sempit, penyumbatan jalur urin, luka luar, dan sebagainya), maka akan mudah mengakibatkan bakteri menempel, berkembangbiak dan menyebabkan penyakit.

Seiring dengan pertambahan usia dan penuaan, rasio mengidap infeksi jalur kemih bertambah lebih jelas. Bakteri yang paling sering terlihat adalah E.coli, sering karena perilaku seks, kebiasaan kebersihan yang tidak baik, berkumpul pada mulut jalur kemih atau bagian perenium, melalui jalur atas hingga kantung kemih atau ginjal dan menyebabkan infeksi jalur kemih. Panjang jalur kemih pria sekitar 17 cm, namun pada wanita hanya 4 cm, oleh karena itu, wanita sehidup ini juga mungkin terdapat pengalaman mengidap infeksi jalur kemih, namun para wanita bila tidak perhatian terhadap infeksi jalur kemih, pengetahuan tidak cukup, sering infeksi dan tidak menyadarinya. Kebiasaan hidup yang tidak baik adalah resiko tinggi infeksi jalur kemih. Menurut penelitian, wanita Taiwan sebelum dan setelah perilaku seks minum air yang tidak cukup adalah yang paling banyak, menempati 81%, berikutnya adalah biasanya kurang minum air, menempati 57%, tahan kencing menempati 55%, menyebabkan urin terkumpul di dalam

kandung kemih terlalu lama, *E. coli* mungkin akan berkembangbiak dalam jumlah besar, bila parah, mungkin menyebabkan cystitis dan hematuria yang akut.

Gejala infeksi jalur kemih seperti di bawah ini:

Cystitis: Sering kencing, urgensi, nyeri pada saat buang air kecil, nokturia, rasa tekanan saluran kemih, nyeri bagian bawah perut dan gejala hematuria lainnya.

Pielonefritis: demam, panas dingin, nyeri bagian pinggang punggung dan gejala cystitis.

Uretritis: nyeri pada saat buang air kecil, sekresi pada mulut jalur kemih, gejala membakar.

Pengobatan infeksi jalur kemih: setelah melalui diagnosa oleh dokter, menggunakan antibiotic, dan mengendalikankan gejala komplikasi, dengan target menghapus bakteri dalam urin atau darah untuk mencapai kesembuhan total, dan mencegah kronis atau kambuh lagi. Infeksi jalur kemih pada pria atau wanita yang infeksi berulang, juga perlu pemeriksaan yang lebih lanjut, untuk menemukan penyebab penyakit yang tersembunyi, misalnya jalur kemih sempit, tersumbat, hipertrofi prostat, batu saluran kemih, aliran berlawanan, penyakit kandung kemih saraf dan sebagainya, bila boleh membasmi penyebab penyakit yang tersembunyi, maka akan dapat mencegah kambuh lagi.

Pencegah infeksi jalur kemih termasuk: 1. Menjaga tidur yang cukup, selain meningkatkan kekebalan tubuh, hindari mengenakan celana atau rok yang sempit; 2. Setelah mandi harus mengeringkan bagian perineum; 3. Biasanya harus banyak minum air, jangan tahan kencing, menjaga kebersihan jalur kemih; 4. Wanita setelah buang air kecil harus melap dari jalur kemih menuju arah anus, dapat mencegah infeksi jalur kemih.

## Bab 40 Mengenal psoriasis (第四十章 認識乾癬)

Psoriasis juga disebut sebagai penyakit psoriasis atau kurap putih atau psoriasis, adalah sejenis penyakit kulit kronis yang sering terlihat, ciri khas adalah terdapat papula merah dan plak psoriasis. Masyarakat umumnya melakukan pengobatan pada klinik, jarang terdapat kasus yang membahayakan jiwa hingga perlu rawat nginap di rumah sakit.

### Epidemiologi (流行病學)

Kelaziman psoriasis di seluruh dunia terdapat perbedaan yang sangat besar. Semakin jauh dari khatulistiwa, rasio kelaziman penyakit semakin bertambah. Usia berapapun mungkin terjadi, namun orang dewasa lebih sering terlihat daripada anak-anak.

### Penyebab penyakit dan faktor resiko (病因與風險因子)

Penyebab yang jelas atas psoriasis belum ditemukan. Namun demikian, perkembangan penyakit mungkin melalui kekebalan tubuh, turunan, faktor lingkungan dan faktor resiko lainnya termasuk: infeksi, stres fisiologis atau psikologis, obat, merokok, obesitas, kekurangan vitamin D, kekebalan tubuh yang kurang dan penyalahgunaan alkohol dan karena perpaduan lainnya. Psoriasis yang muncul pada pasien infeksi HIV kemungkinan lebih banyak. Pasien psoriasis kering juga dapat berkembang menjadi psoriatic arthritis, dan peluang terjadi psoriasis kering tingkat tengah ke atas pada pasien hipertensi, diabetes, kolesterol tinggi dan kelompok metabolisme juga sangat tinggi.

### Gejala psoriasis (牛皮癬的症狀)

1. Kulit kering atau merah, biasanya ditutupi dengan sisik putih keperakan, kadang terdapat sisi yang menggumpal
2. Kulit kepala, bagian persendian, betis, punggung bawah, organ reproduksi, di atas lipatan kulit terdapat ruam, gatal-gatal dan iritasi kulit
3. Nyeri sendi, bengkak atau mengeras, berubah bentuk
4. Kuku tidak normal, misalnya penyot, perubahan warna, penebalan atau rapuh

### Jenis klinis (臨床類型)

1. Psoria kering jenis plak: psoria paling sering terlihat, muncul di bagian manapun pada kulit, sumber penyakit hingga satu batas tidak akan berubah lagi. Bagian luka ditutupi plak merah dengan sisik putih keperakan, mudah terkelupas bila digores, sewaktu dikoyak mungkin berdarah dengan kondisi bercak.
2. Psoria kering kondiri titik air: terjadi pada anak berusia 7 hingga sepuluh, sebelum terjangkau, pernah infeksi saluran pernafasan Streptococcus atau virus. Merupakan bintil kecil kondisi titik simetris yang akut, terutama pada batang, tungkai, membesar seiring dengan waktu. Dalam waktu beberapa minggu akan reda dengan sendirinya.
3. Psoriasis kering pustular: jarang terlihat namun psoria kering yang parah, dengan mata telanjang dapat terlihat psoria bukan karena infeksi. Tersebar di sebagian dan seluruh tubuh. (1) Jenis sebagian—Pustulosis palmoplan- tar telapak tangan atau kaki. Bagian tengah jari dan depan telapak kaki terlebih dahulu muncul banyak bakteri mandul, pustula kecil yang tidak mudah pecah, tertutup kulit keropeng yang tebal. Sering terlihat pada wanita setengah baya. Selain itu, Acrodermatitis Hallo-

- peau yang jarang terlihat, adalah psoria kering yang menyerang jari, kuku dengan perlahan. (2) Jenis seluruh tubuh-merupa-kan akut atau semi akut, pasien dalam waktu satu dua hari akan demam, rasa nyeri, seluruh tubuh terdapat bakteri mandul, pustula kecil yang mudah pecah. Walaupun jarang terlihat, namun sekali terjadi, mer-upakan hal parah dan mungkin menyebab-kan kema-tian, harus ditangani dengan hati-hati dan segera nginap di rumah sakit untuk pengobatan.
4. Transisi anti-psoriatik: juga disebut tekuk psoriasis, jarang terlihat, terutama pada orang tua. Sering terjadi pada bagian bawah ketiak, pangkal paha, pangkal pantat, belakang telinga, di bawah payudara wanita dan bagian lipatan organ reproduksi pria. Menampilkan permukaan rata halus warna merah plak basah, terli-hat seperti infeksi Saccharomycetales.
  5. Eritroderma psoriatic: merupakan penyakit akut orang dewasa seluruh tubuh kulit membengkak dan bersisik: sering terpicu oleh obat atau rangsangan dari luar, menyebabkan kulit menjadi merah dan terkelupas, diiringi dengan demam, panas dingin, gatal atau nyeri, perlu nginap di rumah sakit untuk menerima pengo-batan.

### Pengobatan (治療)

Walaupun psoria dengan teknik medis saat ini belum terdapat cara penyembuhan total, namun asalkan terus menerus menerima pengobatan, kebanyakan pasien bisa mendapatkan pengendalian yang baik, bahkan pada masa panjang dapat meredakan penyakit. Cara pengobatan ada bagian tertentu atau seluruh tubuh, dokter akan berdasar-kan tingkat parah penyakit, komplikasi yang bersangku-tan, kesukaan pasien (termasuk modal dan kemudahan), efek obat, reaksi individu untuk melakukan penilaian.