Kurangi Dampak Stroke dan Jantung Koroner, Kodim 0716/Demak Gelar Penyuluhan Kesehatan

Agung widodo - DEMAK.REUTERS.CO.ID

Apr 23, 2024 - 08:47

prajurit dan PNS TNI, Kodim 0716/Demak menggelar penyuluhan kesehatan di aula Makodim

DEMAK – Guna mengurangi dan mencegah terjadinya penyakit stroke dan jantung koroner di kalangan prajurit dan PNS TNI, Kodim 0716/Demak menggelar penyuluhan kesehatan di aula Makodim, Jalan Kyai Singkil No.1 Demak. Penyuluhan tersebut disampaikan langsung oleh kepala Klinik Kartika-19 dr. Rini Ernawati, Selasa (23/04/24).

Menurut Pgs. Pasi Pers Letda Cpm Muryono, kegiatan tersebut bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan serta pembekalan bagi para prajurit dan PNS Kodim 0716/Demak, agar memiliki wawasan yang benar tentang

bahaya penyakit jantung dan komplikasinya, sehingga diharapkan setiap anggota dapat mengantisipasi dan mencegah terjadinya penyakit tersebut.

“Ini merupakan instruksi dari Komando atas untuk menggelar sosialisasi kesehatan. Dengan ini diharapkan para prajurit dan PNS Kodim 0716/Demak, semakin sadar dan peduli untuk memelihara kesehatan. Sebab, mencegah lebih baik dari pada mengobati,” ujarnya.

Dalam paparannya, dr. Rini Ernawati menyampaikan bahwa Stroke terbagi menjadi dua, yaitu stroke pendarahan yang disebabkan karena pembuluh darah pecah akibat hipertensi. Dan stroke sumbatan, yang mekanismenya yaitu terjadi penyumbatan dari penebalan dinding pembuluh darah atau plak yang pindah dari jantung ke pembuluh darah di otak (disebut emboli).

Sementara untuk penyakit jantung coroner, merupakan jenis penyakit jantung ketika arteri jantung tidak dapat mengalirkan cukup darah yang kaya oksigen ke jantung. Kondisi ini mempengaruhi arteri koroner yang lebih besar pada permukaan jantung. Masalah gangguan jantung ini dapat menimbulkan sejumlah keluhan. Mulai dari nyeri dada, sesak napas dan gejala serangan jantung.

“Untuk itu, kita harus selalu menjaga kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat. Diantaranya yakni pola makan yang teratur, istirahat yang cukup dan berolahraga rutin. Karena dengan berolahraga yang teratur, dapat memperlancar peredaran darah, dan baik bagi kesehatan jantung,” jelasnya.

Selain itu, lanjutnya, faktor radiasi alat komunikasi seperti handphone juga bisa memacu terjadinya penyakit tertentu. Untuk itu, dengan berbagai solusi kita bisa mencegahnya dengan tidak menyimpan handphone di saku baju dan jangan menggunakan loudspeaker saat berkomunikasi.

“Semoga apa yang kami sampaikan memberikan manfaat bagi bapak ibu semuanya. Mulai sekarang ayo kita rubah pola hidup kita menjadi pola hidup sehat, sehingga dapat mengurangi dan mencegah berbagai penyakit,” pungkasnya. (pendim0716).