

Petunjuk Pendidikan Kesehatan Vertigo (Kepeningan)

(暈眩衛教指引 印尼文)

◆Prakata

Sekarang kehidupan masyarakat penuh dengan ruwet dan grogi , orang yang mengidap penyakit sistim syaraf semakin bertambah , pasien yang rawat jalan ke rumah sakit , tidak sedikit mempunyai keluhan utama dalam hal vertigo , bila bertanya pada pasien ini secara teliti ,bisa mendapatkan banyak pasien mempunyai gejala vertigo . Yang disebut dengan vertigo , ialah menunjukkan pasien merasa dirinya atau benda-benda di sekelilingnya berputar-putar atau merasa dirinya lonjak-anjlok , saat berjalan menghadap ke satu arah , selalu diikuti dengan mual , muntah , denyut jantung tidak menentu(palpitation) , tidak berani membuka mata dll. gejala .

◆Diagnosa untuk vertigo

Bagi pasien yang datang berobat dimana yang mempunyai gejala vertigo, telinga mendengung atau pekak , harus melakukan pemeriksaan keseimbangan fungsi untuk mencari sebab-sebab dari penyakit , baru diikuti dengan pengobatan .

Bagi pasien vertigo, disarankan melakukan evaluasi ilmu syaraf telinga oleh spesialis telinga , hidung , tenggorok , termasuk diagnosa pada bagian luar dan tengah dari telinga dan pemeriksaan yang khusus , seperti evaluasi pendengaran , dengan peralatan getaran mata untuk testing perbedaan suhu di dalam telinga .

Selain itu dengan pemeriksa darah secara biokimia ,pemeriksaan radiasi saluran pendengaran dalam , atau pengambilan foto dari otak oleh peralatan Computerized Tomography , juga dapat lebih mengetahui keadaan penyakit .

◆Sebab-sebab terjadinya vertigo

1. Penyakit Meniere's (limpa dalam telinga bengkak) .
2. Penyakit yang dapat menyebabkan otak kekurangan oksigen , seperti : tekanan darah tinggi , anemia , ateroskelosis , denyut jantung tidak stabil , lemak dalam darah yang tinggi , gejala kholesterol yang tinggi .
3. Vestibular neuritis .
4. Acoustic neuroma .
5. Otak kecil , batang otak bertumor , mengeluarkan darah , stroke , otak bengkak bernanah dan infeksi .
6. Benign Paroxysmal Posotional .
7. Otitis media , seperti : Cholesteatoma , Otitis media dengan timbunan air .
8. Kecenderungan sakit kepala .
9. Terjadinya Epilepsy yang ringan .
10. Gejala mabuk perjalanan .

Bila anda telah memahami isi dari petunjuk pendidikan kesehatan vertigo (Kepeningan) silahkan tanda tangan

Pasien atau anggota keluarga _____ tanggal _____

◆ Pengobatan vertigo

Sesudah memastikan hasil diagnosa , dengan rawat jalan pasien mulai menerima pengobatan dengan cara minum obat selama 2 minggu , untuk mengetahui resep yang diberikan apa efektif ◦ bila terjadi komplikasi atau tidak berefektif , maka akan mempertimbangkan apakah hasil diagnosa ada masalah , atau dengan resep dokter yang tidak cocok , harus ganti obat ◦ Bila terjadi kebaikan , jadi selanjutnya dalam 2 minggu sekali kembali rawat jalan untuk mengikuti perkembangan penyakit ◦ Setelah tiga bulan minum obat secara berturut-turut , lalu berhenti minum obat 3 bulan , kira-kira terdapat 70% pasien dapat berhasil diobati ◦ Sisa pasien yang 30% mungkin harus minum obat di atas 6 bulan ◦ Tetapi masih harus melihat kondisi kegawatan pasien baru dapat menentukan periode penggunaan obat ◦

◆ Cara mencegah vertigo dan perawatan kesehatan

1. Minum obat sesuai dengan jangka waktu yang ditentukan ◦
2. Bila pasien mempunyai tekanan darah tinggi , diabetis dan penyakit lain yang bersifat pada keseluruhan tubuh , juga harus minum obat untuk mengontrol keadaan penyakitnya ◦
3. Kurangi makanan berlemak tinggi , berkolesterol tinggi ◦
4. Kurangi makan produk keju , coklat ◦
5. Mencegah kegemukkan ◦
6. Tidak merokok , tidak berkebiasaan minum minuman alkohol ◦
7. Kehidupan sehari-hari yang teratur , tidak bergadang ◦
8. Olahraga yang memadai ◦
9. Rilek yang memadai ,mencegah terlalu grogi dalam kehidupan , mencegah berperasaan cemas , senantiasa dalam perasaan gembira ◦
10. Bila perlu boleh melakukan senam ◦