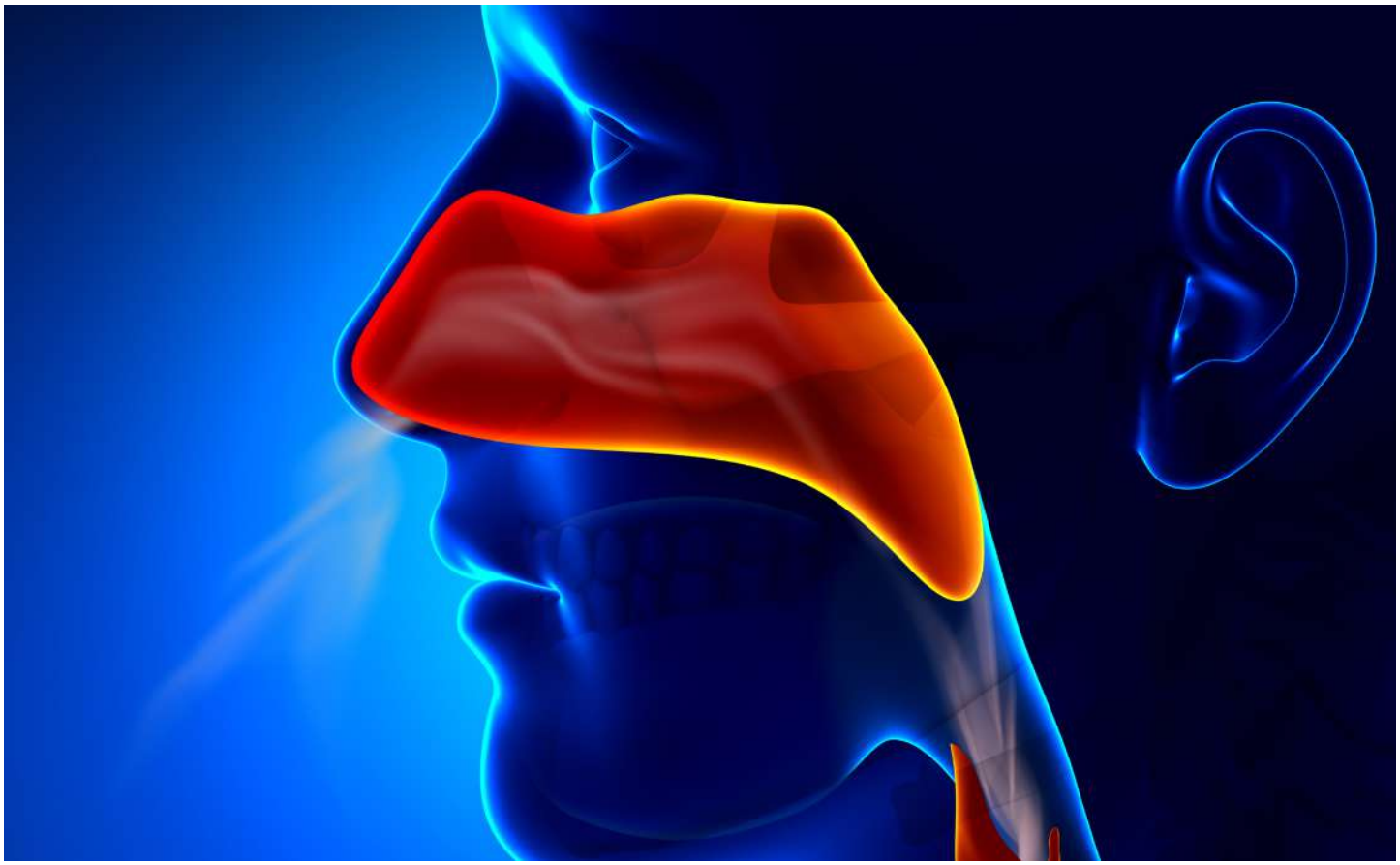
NEWSLETTER

Medistra Hospital

Health, Vol. 1 - Edisi 7 / Agustus 2025



Sakit Kepala dan Hidung Tersumbat? Ketahui Sinusitis dan Cara Penanganannya

Sinusitis adalah kondisi yang dapat mengganggu kenyamanan. Meski sering dianggap sebagai masalah kesehatan ringan, sinusitis bisa menimbulkan rasa sakit dan ketidaknyamanan yang cukup besar, tergantung pada seberapa parah dan lamanya.

Kondisi ini terjadi ketika rongga sinus di sekitar hidung meradang dan tersumbat, menyebabkan gejala seperti hidung tersumbat, sakit kepala, dan rasa tidak nyaman di wajah. Penyebabnya adalah infeksi virus, bakteri, atau bahkan alergi.

Jenis Sinusitis

Sinusitis adalah peradangan pada rongga sinus, yaitu ruang kosong di sekitar hidung yang terhubung dengan saluran pernapasan.

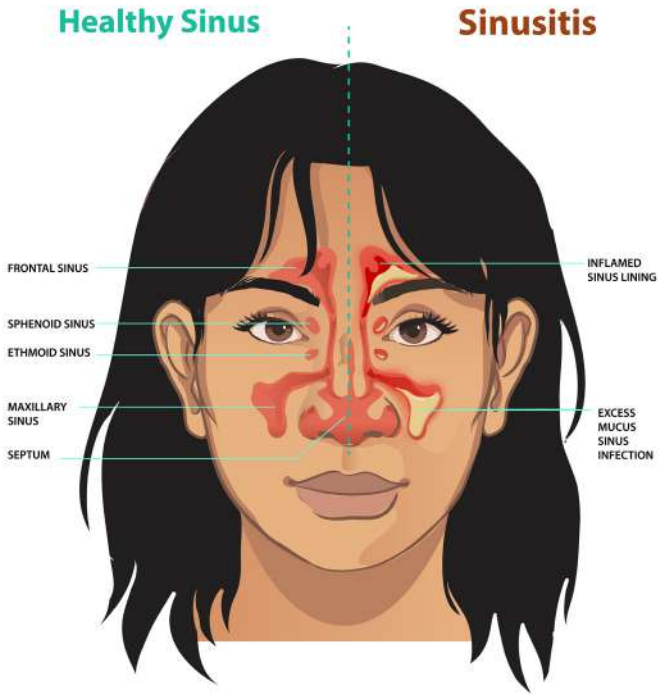
Saat rongga sinus ini meradang, cairan atau lendir akan terperangkap di dalamnya, menyebabkan hidung tersumbat dan infeksi. Kondisi ini bisa terjadi dalam dua bentuk:

1. Sinusitis Akut

Sinusitis akut terjadi ketika peradangan pada sinus berlangsung selama 7 hingga 10 hari, sering kali disebabkan oleh infeksi virus seperti flu atau pilek. Pada beberapa kasus, sinusitis akut juga bisa disebabkan oleh infeksi bakteri.

2. Sinusitis Kronis

Sinusitis kronis adalah kondisi yang lebih serius, di mana gejala sinusitis bertahan lebih dari 12 minggu. Penyebabnya bisa beragam, termasuk alergi, polip hidung, atau masalah struktural pada rongga hidung.



Gejala Sinusitis

Gejala sinusitis sangat bervariasi tergantung pada tingkat keparahan dan durasi penyakitnya. Beberapa gejala yang sering ditemukan pada penderita sinusitis adalah:

- Hidung tersumbat atau berair
- Lendir hidung yang kental berwarna kuning atau hijau
- Nyeri atau tekanan di wajah, terutama di sekitar hidung, mata, pipi, dan dahi
- Sakit kepala atau migrain
- Batuk, terutama yang memburuk pada malam hari
- Demam dan kelelahan
- Penurunan kemampuan penciuman dan perasaan penuh di telinga
- Napas bau

Gejala ini bisa berlangsung beberapa hari hingga beberapa minggu tergantung pada jenis sinusitis yang dialami.

Penyebab Sinusitis

Sinusitis dapat disebabkan oleh berbagai faktor, tetapi penyebab paling umum adalah infeksi virus yang menyertai flu atau pilek.

Ketika infeksi virus meradang, sinus yang sehat bisa terisi dengan cairan, menyebabkan sumbatan dan infeksi lebih lanjut.

Beberapa faktor lain yang dapat meningkatkan risiko terkena sinusitis antara lain:

- Alergi musiman seperti alergi debu atau serbuk sari.
- Infeksi saluran pernapasan seperti pilek atau infeksi saluran pernapasan atas lainnya sering kali menjadi pemicu.
- Polip hidung, pertumbuhan jaringan jinak pada hidung yang bisa menyebabkan penyumbatan.
- Kondisi medis tertentu seperti cystic fibrosis atau gangguan sistem imun yang melemah.
- Paparan asap rokok atau polusi yang mengiritasi saluran pernapasan dan meningkatkan risiko infeksi sinus.
- Infeksi yg disebabkan oleh gigi geraham atas yang sedang mengalami peradangan atau abses karena akar gigi tersebut masuk ke sinus maksila.

Kapan Harus Menghubungi Dokter?

Terdapat beberapa kondisi yang memerlukan perhatian medis, terutama jika gejalanya tidak kunjung membaik atau memburuk. Segera temui dokter jika mengalami:

- Gejala berlangsung lebih dari seminggu dan tidak ada perbaikan.
- Gejala yang memburuk setelah sempat membaik.
- Demam tinggi yang berlangsung lebih dari 3 hari.
- Rasa sakit yang parah di sekitar mata atau wajah.
- Masalah penglihatan, seperti penglihatan ganda.
- Nyeri atau kaku leher yang bisa mengindikasikan infeksi lebih lanjut.

Dokter dapat melakukan pemeriksaan fisik di poliklinik dengan bantuan endoskopi hidung. Selain itu, pencitraan seperti foto rontgen hidung dapat digunakan, tetapi pemeriksaan paling akurat untuk menilai kondisi sinus secara lebih mendalam adalah CT scan.

Penanganan Sinusitis

Penanganan dapat bervariasi tergantung pada penyebab dan jenis sinusitis yang dialami. Berikut adalah beberapa metode pengobatan yang umum dilakukan:

1. Perawatan Rumah

Untuk kasus sinusitis akut yang tidak disertai infeksi bakteri, banyak orang yang dapat merawat diri mereka di rumah dengan menggunakan:

- Irigasi hidung menggunakan larutan saline
- Kompres hangat di area wajah yang terasa nyeri
- Memakai semprot hidung seperti anti inflamasi dan dekongestan
- Obat pereda nyeri seperti ibuprofen atau parasetamol

Beberapa obat seperti semprotan hidung antiinflamasi atau dekongestan tidak bisa dibeli bebas dan perlu resep dokter.

Jadi, penting untuk memeriksakan diri ke dokter umum atau THT terlebih dahulu agar mendapat obat yang tepat dan aman digunakan.

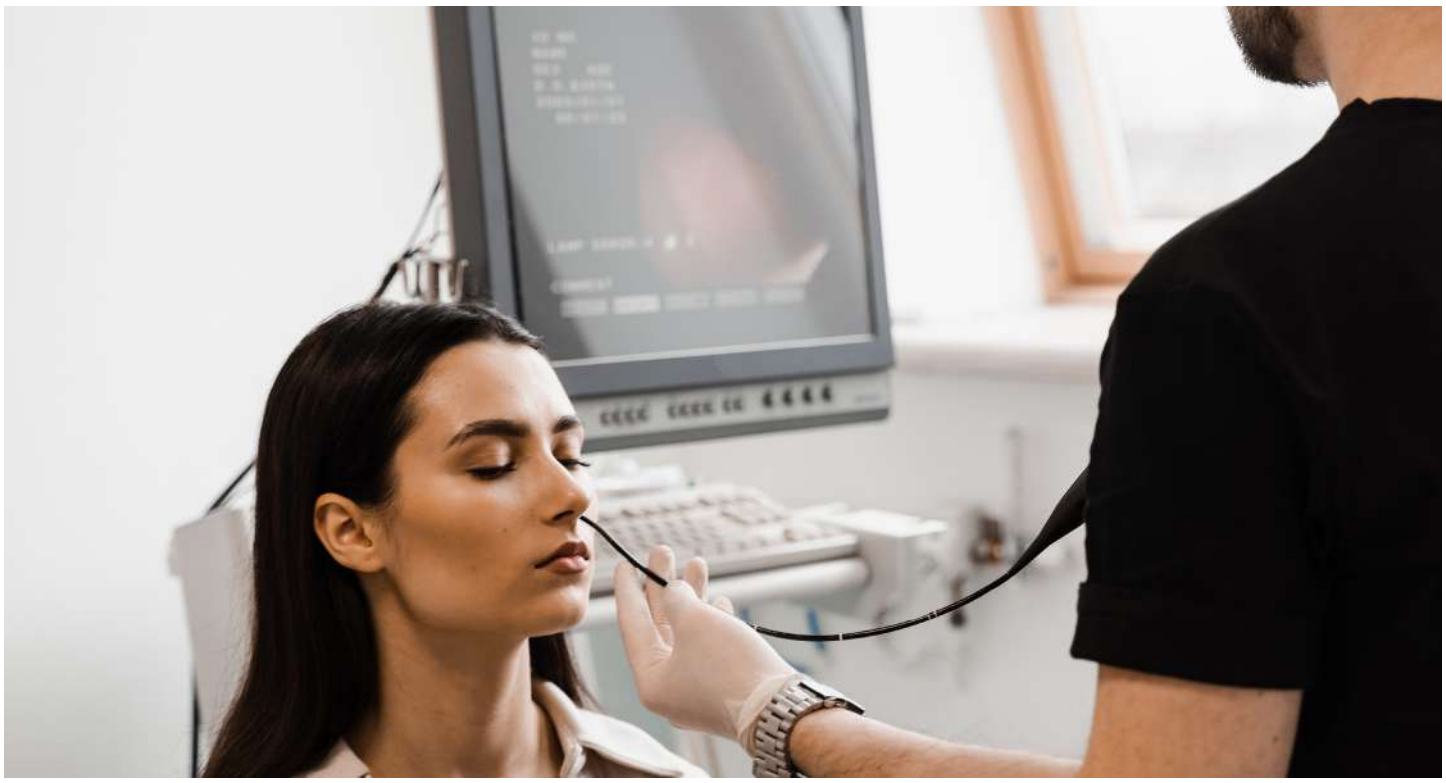
2. Antibiotik

Jika sinusitis disebabkan oleh infeksi bakteri, dokter akan meresepkan antibiotik. Namun, antibiotik tidak efektif jika sinusitis disebabkan oleh virus.

3. Operasi

Jika pengobatan medis tidak efektif, dalam beberapa kasus, prosedur pembedahan diperlukan untuk membuka saluran sinus yang tersumbat.

Saat ini operasi pada kasus sinusitis menggunakan metode *Functional Endoscopic Sinus Surgery* (FESS),



prosedur bedah minimal invasif untuk mengatasi masalah pada sinus dan hidung, seperti sinusitis kronis atau polip hidung.

Prosedur ini menggunakan endoskop (alat berbentuk selang kecil dengan kamera) untuk melihat dan membersihkan sumbatan pada saluran sinus, mengangkat jaringan yang meradang atau polip, dan memperbaiki saluran sinus yang tersumbat.

Pencegahan

Beberapa langkah dapat membantu mengurangi risiko terjadinya sinusitis, seperti:

- Menjaga kebersihan dengan sering mencuci tangan
- Menghindari paparan asap rokok dan polusi udara
- Menggunakan humidifier untuk menjaga kelembapan udara di rumah
- Mengelola alergi dengan baik
- Menjaga kesehatan gigi

Jaga Kesehatan Sinus dengan Langkah yang Tepat

Sinusitis adalah kondisi yang sering terjadi pada banyak orang. Meskipun sering kali dapat sembuh dengan sendirinya, kondisi ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari.

Mengetahui gejala, penyebab, dan cara pengobatan sinusitis yang tepat sangat penting untuk membantu meringankan gejala dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Apabila gejala sinusitis tidak membaik atau semakin parah, segera konsultasikan dengan dokter spesialis THT di Medistra Hospital untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Dokter Spesialis Kami

dr. Susana, Sp.THT-KL
Dokter Spesialis THT

Jadwal Praktek

Senin	14:30 - 16:30
Rabu	08:30 - 10:00
Jumat	10:30 - 12:00
Sabtu	16:30 - 17:30

Bukan Sekadar Sakit Tenggorokan, Ketahui Fakta Penting Seputar Radang Amandel

Radang amandel merupakan peradangan pada dua jaringan limfoid yang terletak di sisi kanan dan kiri bagian belakang tenggorokan.

Amandel adalah bagian dari sistem kekebalan tubuh yang membantu menyaring kuman dari saluran napas atas. Ketika terinfeksi, amandel dapat membengkak, menyebabkan rasa nyeri, dan menimbulkan berbagai keluhan lain.

Radang amandel sangat umum terjadi pada anak-anak, tetapi juga bisa menyerang orang dewasa, terutama saat daya tahan tubuh menurun atau terpapar infeksi.

Penyebab Radang Amandel

Secara umum, kondisi ini disebabkan oleh dua jenis infeksi:

1. Infeksi Virus

Virus adalah penyebab paling umum dari radang amandel. Virus penyebab flu biasa seperti rhinovirus, adenovirus, atau coronavirus dapat menjadi pemicu. Virus Epstein-Barr, penyebab mononukleosis, juga sering menyebabkan amandel membengkak.

2. Infeksi Bakteri

Bakteri penyebab utama radang amandel adalah *Streptococcus pyogenes*, yang juga menyebabkan strep throat. Jenis bakteri lain seperti *Staphylococcus aureus* dan *Haemophilus influenzae* juga bisa menjadi penyebab, terutama jika radang amandel berlangsung lama atau sering kambuh.

Siapa yang Rentan Mengalaminya?

- Anak-anak berusia 5–15 tahun adalah kelompok dengan risiko tinggi terserang radang amandel.
- Mereka mudah tertular karena sering berinteraksi secara dekat di lingkungan sekolah.
- Seiring bertambahnya usia, fungsi kekebalan di amandel menurun, sehingga orang dewasa jarang mengalami kasus ini.

Gejala yang Perlu Diwaspadai

Radang amandel dapat muncul secara tiba-tiba dan ditandai oleh beberapa gejala berikut:

- Nyeri tenggorokan, terutama saat menelan
- Amandel tampak merah, bengkak, atau ada bercak putih
- Demam dan menggigil
- Napas berbau tidak sedap
- Suara serak atau terdengar seperti tercekik
- Leher atau kelenjar getah bening membesar dan nyeri
- Sakit kepala, nyeri telinga, atau sakit perut (pada anak)
- Anak bisa menjadi lebih rewel, susah makan, atau mengeluarkan air liur berlebihan

Diagnosis

Untuk memastikan diagnosis radang amandel, dokter akan melakukan pemeriksaan fisik mulut dan tenggorokan. Beberapa pemeriksaan tambahan bisa meliputi:

- Tes usap tenggorokan untuk mendeteksi bakteri streptokokus
- Pemeriksaan ukuran tonsil (T0 sampai T4) untuk menentukan tingkat pembesaran
- Pemeriksaan kelenjar getah bening di leher untuk mengetahui apakah terjadi pembengkakan

Penanganan Radang Amandel

Penanganan tergantung dari penyebabnya, ringan atau beratnya gejala, serta seberapa sering infeksi terjadi.

1. Pengobatan Non-Operatif

Untuk radang yang disebabkan oleh virus, pengobatan bisa dilakukan dengan:

- Minum banyak cairan hangat, tidak panas
- Berkumur air garam hangat
- Mengonsumsi obat pereda nyeri seperti parasetamol atau ibuprofen
- Mengisap permen pelega tenggorokan (untuk anak >6 tahun)

2. Pengobatan Antibiotik

- Jika bakteri seperti *Streptococcus pyogenes* terdeteksi, dokter memberi antibiotik (biasanya penisilin).
- Penting untuk menghabiskan obat sesuai petunjuk agar infeksi tidak kambuh.
- Alternatif lain jika alergi penisilin: azitromisin atau sefalosporin

3. Tindakan Operasi

Operasi pengangkatan amandel (tonsilektomi) diperlukan jika:

- Radang amandel terjadi berulang (>5 kali/tahun)
- Menyebabkan gangguan pernapasan saat tidur (sleep apnea)
- Tidak merespon pengobatan non-operatif

Pencegahan Radang Amandel

Untuk mencegah penularan dan kejadian berulang:

- Cuci tangan secara rutin dan benar
- Hindari berbagi makanan, alat makan, dan minuman
- Ganti sikat gigi setelah sembuh dari radang amandel
- Tutup mulut saat batuk dan bersin
- Istirahat di rumah saat sakit, dan konsultasi dokter sebelum kembali berkegiatan

Jaga Kesehatan Amandel untuk Tubuh yang Kuat

Radang amandel membuat tenggorokan tidak nyaman dan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari. Tetapi, jangan khawatir karena kita bisa mencegahnya. Kuncinya ada pada kebiasaan bersih, seperti rajin mencuci tangan dan tidak berbagi alat makan.

Jika gejala radang amandel muncul, jangan tunda untuk memeriksakan diri ke dokter spesialis telinga hidung dan tenggorokan di Medistra Hospital. Penanganan yang cepat dan tepat sangat penting agar tidak ada komplikasi.

Dokter Spesialis Kami

Dr. dr. Rahmanofa Yunizaf,Sp.THT-BKL(K)
Dokter Spesialis THT

Jadwal Praktek

Rabu	17:00 - 18:00
Kamis	16:30 - 18:00
Sabtu	09:00 - 11:00

Tes Pendengaran OAE, Pemeriksaan Penting untuk Jaga Kesehatan Telinga Bayi Baru Lahir

Dalam kehidupan sehari-hari, kita mengandalkan kelima panca indra untuk beraktivitas. Masing-masing indra memiliki peran dan bekerjasama agar kita dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

Oleh karena itu, apabila ada satu indra yang bermasalah, pasti akan menghambat kehidupan kita. Salah satunya adalah indra pendengaran yang membantu kita untuk mendengar, berkomunikasi, dan menikmati keindahan suara.

Untuk memastikan indra pendengaran berfungsi dengan baik, bayi baru lahir bisa melakukan pemeriksaan sedini mungkin. Pemeriksaan yang bisa dilakukan adalah *Otoacoustic Emissions* atau biasa disebut dengan OAE.

Apa itu Otoacoustic Emissions?

OAE adalah stimulus suara yang diberikan untuk mengukur respon sel-sel rambut sensorik pendengaran yang ada di dalam rumah siput atau koklea. Tes ini biasanya dilakukan kepada bayi yang baru lahir.

Tes ini mengukur bagaimana sel-sel sensorik pendengaran di koklea menerima suara lembut menggunakan alat khusus.

Respon kemudian dikeluarkan oleh sel-sel sensorik di koklea saat menerima stimulus suara dan kemudian ditangkap oleh alat di liang telinga.

Dengan mengukur kemampuan telinga merespons suara lembut, dokter dapat menilai fungsi pendengaran pada bayi. Tes ini umumnya dilakukan pada bayi yang baru lahir sebagai skrining wajib di beberapa negara maju.

Bagi orang dewasa, tes ini dilakukan apabila mengalami gangguan pendengaran seperti telinga berdengung atau tinnitus.

Jenis Otoacoustic Emissions

Terdapat dua jenis OAE.

1. Spontaneous OAE (SOAE)

Suara ini dihasilkan oleh telinga tanpa adanya rangsangan suara dari luar.

2. Evoked OAE

Jenis OAE ini dihasilkan oleh telinga akibat dari suara yang diberikan. Terdapat beberapa jenis dari evoked OAE yaitu:

- *Transient-evoked* OAE (TEOAE), dipicu oleh suara klik atau nada singkat. Umumnya, jenis ini sering digunakan untuk skrining pendengaran bayi
- *Stimulus frequency* OAE, dipicu oleh satu nada murni
- *Distortion-product* OAE, dipicu oleh dua nada murni dan lebih sensitif untuk mendeteksi gangguan pendengaran dengan frekuensi tinggi.

Prosedur Tes Otoacoustic Emissions

Tes umumnya dilakukan pada rumah sakit atau klinik yang memiliki alat khusus. Bayi akan dibaringkan dengan posisi tidur, tenang, dan senyaman mungkin lalu tenaga kesehatan terlatih, akan memasukan alat menyerupai earphone yang lembut ke dalam liang telinga.

Selama tes berlangsung, bayi tidak perlu melakukan apapun. Tes hanya berlangsung selama kurang dari satu menit per satu telinga. Setelah itu, dokter akan menganalisis hasil tes dan menjelaskannya kepada orang tua.

Jika pendengaran normal, telinga akan menghasilkan OAE. Jika gangguan pendengaran lebih dari 25-30 desibel, telinga tidak mampu menghasilkan suara lembut tersebut. Desibel adalah satuan untuk mengukur intensitas suara.

Manfaat Melakukan Tes OAE

Tes pendengaran OAE memiliki beragam manfaat untuk mengetahui kemampuan pendengaran bayi.

- Mengetahui sedini mungkin apabila bayi baru lahir memiliki gangguan pendengaran

- Tindakan cepat dan praktis
- Memberikan rasa tenang kepada orang tua

Apakah Ada Efek Samping dari Tes OAE?

Tes ini sangat aman dan efektif. Alat yang digunakan juga sangat kecil dan lembut sehingga tidak akan melukai telinga.

Tips Menjaga Kesehatan Pendengaran

Agar indra pendengaran berfungsi dengan baik, perhatikan tips di bawah ini.

- Gunakan pelindung telinga *(earplug)* apabila sedang di tempat dengan volume keras seperti konser
- Jangan terlalu lama menggunakan headset atau earphone dengan volume yang terlalu keras
- Jaga telinga tetap kering
- Hindari menggunakan cotton bud untuk telinga
- Lakukan tes pendengaran secara rutin

Penutup

Melakukan tes OAE adalah langkah penting untuk menjaga tumbuh kembang anak. Tes OAE yang dilakukan pada bayi baru lahir untuk mengetahui terjadinya gangguan pendengaran sedini mungkin dan mencegah gangguan yang lebih serius terhadap pendengaran dan kemampuan bicara.

Yuk, segera lakukan tes OAE untuk buah hati Anda! Tes OAE bisa dilakukan dengan dokter THT (Telinga, Hidung, dan Tenggorokan) di Medistra Hospital yang siap membantu agar fungsi pendengaran tetap terjaga.

Dokter Spesialis Kami

dr. Eko Teguh Prianto, Sp.THT-KL
Dokter Spesialis THT

Jadwal Praktek

Senin	08:00 - 09:00
Rabu	11:00 - 13:00
Jumat	15:30 - 18:00

Dokter Spesialis THT Kami

dr. Dewi Lizanty, M.Kes, Sp.THT-KL
Dokter Spesialis THT

Jadwal Praktek
Senin 18:30 - 20:00
Selasa 09:00 - 12:00
Kamis 11:00 - 13:30

dr. Marlinda Adham, Sp.THT-KL(K), PhD
Dokter Spesialis THT

Jadwal Praktek
Selasa 16:00 - 19:00
Sabtu 12:00 - 15:00

dr. Nirmala, Sp.THT
Dokter Spesialis THT

Jadwal Praktek
Senin 11:00 - 13:00
Kamis 08:00 - 10:00

dr. Eko Teguh Prianto, Sp.THT-KL
Dokter Spesialis THT

Jadwal Praktek
Senin 08:00 - 09:00
Rabu 11:00 - 13:00
Jumat 15:30 - 18:00

dr. Nuty Wahyudi Nizar, Sp.THT-KL (K)
Dokter Spesialis THT

Jadwal Praktek
Selasa 13:00 - 14:30
Jumat 08:00 - 09:30

Dr. dr. Rahmanofa Yunizaf,Sp.THT-BKL(K)
Dokter Spesialis THT

Jadwal Praktek
Rabu 17:00 - 18:00
Kamis 16:30 - 18:00
Sabtu 09:00 - 11:00

dr. Susana, Sp.THT-KL
Dokter Spesialis THT

Jadwal Praktek
Senin 14:30 - 16:30
Rabu 08:30 - 10:00
Jumat 10:30 - 12:00
Sabtu 16:30 - 17:30

Informasi Jadwal Dokter & Appointment

Scan Me

Melalui website:

www.medistra.com

Medistra Hospital®

Information & Registration

(021) 5210-200 **0817-5210-200**

#SobatMedistra | PARIPURNA ISO | www.medistra.com | medistra.hospital | Ambulans (021) 5210-201 | Jl. Gatot Subroto Kav. 59, Jakarta 12950, Indonesia