
Pengalaman Praktek

SAKIT MATA

Seorang pasien wanita datang dari desa berobat mata ke poliklinik mata suatu rumah sakit pemerintah. Mata kirinya; visus 2/60, pupil kecil dan irreguler disertai stafiloma kornea. Mata kanan visus 0, ptisis bulbi dengan lekoma dan makula yang luas. Dokter keheranan melihat pasien ini lalu bertanya :

Dokter : "Mengapa sekarang baru berobat ?, ini sudah terlambat !" (dokter menjelaskan).

Pasien : "Begini, dok; mula-mula kedua mata saya tercucuk daun padi lalu saya berobat ke dukun" (pasien tenang-tenang saja).

Dokter : "Mengapa tidak langsung berobat ke dokter ?"

Pasien : "Sakitnya cuma sedikit, dok !" (membela diri).

Dokter : "Lalu bagaimana caranya dukun itu mengobati mata ibu ??" (tanya dokter lagi ingin tahu).

Pasien : "Mula-mula mata saya digosok-gosok dengan mata cincinnya kemudian ke dalam mata dimasukkan ramuan daun-daunan yang sudah ditumbuk halus. Pada saat itu mata saya tetap sakit tapi akhirnya semakin berkurang namun mata kanan saya tidak dapat melihat lagi dan mata kiri sangat kabur".

Dokter : "Lalu ibu datang kemari untuk apa ?!!!" (suara dokter agak keras dan sedikit membentak).

Pasien : "Saya mau mata kanan saya ini dioperasi saja supaya bisa melihat lagi."

Dokter : "Mata kanan ibu itu tidak bisa dioperasi karena sudah tidak dapat melihat lagi" (dokter menjelaskan).

Pasien : "Apa juga dokter !!!!!" (pasien menyentil dengan nada sinis).

Dokter : "Masya-Allah !!!, kalau sudah begini baru ke dokter ! (dokter kesal).

Dr. Imran
Banda Aceh

(Sambungan dari halaman 4)

SHIFT WORK AND SLEEP MANAGEMENT

Sudjoko Kuswadji

Doctor in Occupational Medicine Jakarta, Indonesia

Shift work is a work schedule that is irregular in time. The most affected by this is circadian rhythm. Sleep disturbances may be the most frequent problem among shift workers.

There are three kinds of shift work: metropolitan rota, continental rote and 4 person - 32 hours' cycle. The continental

rota provides days off on Saturday and Sunday every four weeks. Metropolitan rota provides days off on weekend every 8 weeks. Four person 32 hours' cycles provides crew change at midnight, so provides opportunity to sleep before or after work,

Reasons for work on shift basis are industrial, characteristics of services and economy. Health problem encountered among shift workers are sleep disturbances, stomach ulcer, fatigue, emotional problems, smoking, drugs, accident and marital problems.

Some factors influence sleep such as sleep wake cycle, environment, diet or drugs and age.

Sleep problem should be managed according to the schedule, such as: night shift, rotated night shift, occasional night shift and evening shift. It is suggested to perform auto hypnosis, provision of better sleeping room, restriction of food consumption, regulate sport activities and sleep counseling; the use of hypnotic sedative medications is not recommended.

Cermin Dunia Kedokt. 1997: 116: 42-48

SK