
ABSTRAK

MASALAH GIZI DAN KESEHATAN

Baru-baru ini Departemen Kesehatan AS telah mengeluarkan rekomendasi berkenaan dengan masalah Gizi dan Kesehatan. Rekomendasi tersebut berisi :

A. Umum.

+ *Lemak dan kolesterol:* Kurangi konsumsi lemak (terutama lemak jenuh) dan kolesterol.

Pilihlah jenis-jenis makanan yang relatif sedikit mengandung zat-zat tersebut, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, ikan, unggas, daging 'kurus' (*lean meats*) dan produk susuk rendah lemak.

Gunakan cara memasak yang sedikit mungkin menggunakan lemak.

+ *Kontrol energi dan berat badan:* Capai dan pertahankan berat badan ideal. Untuk itu pilihlah pola diet yang seimbang dengan penggunaan energi. Masukan energi dapat dikurangi dengan cara membatasi masuknya makanan yang relatif tinggi kalori, lemak, gula dan konsumsi alkohol. Penggunaan energi ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang teratur.

+ *Serat dan karbohidrat kompleks:* Tingkatkan konsumsi beras dan biji-bijian lain, sayur (termasuk kacang-kacangan) dan buah-buahan.

+ *Garam:* Kurangi konsumsi garam dengan memilih jenis makanan yang mengandung sedikit garam dan membatasi penggunaan garam, baik waktu memasak maupun di meja.

+ *Alkohol:* Untuk mengurangi risiko penyakit menahun, jangan minum alkohol lebih dari dua kali sehari. Hindari sama sekali bila sedang mengemudi, menjalankan mesin, menjalani pengobatan, atau bila pekerjaan anda memerlukan pengambilan keputusan.

Hindari sama sekali pada kehamilan.

B. Khusus.

+ *Fluor:* Air minum seyogyanya mengandung fluor dalam kadar optimal untuk mencegah karies gigi. Bila belum tersedia, gunakan sumber fluor yang sesuai.

+ *Gula:* Mereka yang rentan terhadap karies, termasuk anak-anak, hendaknya membatasi konsumsi makanan berkadar gula tinggi.

+ *Kalsium:* Remaja putri dan wanita dewasa hendaknya meningkatkan konsumsi kalsium melalui makanan yang banyak mengandung kalsium, termasuk produk susu rendah lemak.

+ *Besi:* Anak-anak, remaja dan wanita usia-subur harus mencukupi kebutuhan zat besinya melalui makanan seperti daging 'kurus', ikan, biji-bijian tertentu, dan maka. *Lan yang* telah diperkaya dengan zat besi. Ini terutama penting bagi keluarga berpenghasilan rendah.

Surgeon General's Report in Nutrition and Health 1988 p.3

HK

TULANG BUATAN MANUSIA

Suatu senyawa baru yang dapat menggantikan tulang manusia sedang dikembangkan oleh peneliti di Inggris. Senyawa tersebut dapat berikatan dengan hidroksilapatit, suatu mineral yang terdapat pada tulang dan polietilen, sehingga memberikan senyawa baru yang kuat dan fleksibel.

Senyawa baru ini diharapkan dapat mengatasi masalah pokok dalam penggantian tulang, yaitu kompatibilitas dengan tulang alami dan replikasi tulang alami yang kuat.

Senyawa ini dikembangkan oleh *Brunei University* dan *Royal Orthopaedic Hospital* di London.

The Futurist Jan - Feb 1987

VSR

ABSTRAK

ANTI EPILEPSI BARU

Vigabatrin – obat baru yang dikembangkan oleh Merrel–Dow – ternyata cukup efektif pada kasus-kasus epilepsi yang resisten. Pada percobaan atas 254 pasien epilepsi refrakter selama 22,7 bulan, frekuensi kejang menurun sampai 35%.

Efek samping terutama sedasi, iritabilitas dan kenaikan berat badan, umumnya ringan dan hanya mengakibatkan penghentian obat pada 1,6% pasien. 75% pasien sama sekali tidak merasakan efek samping. Sementara itu, pada penelitian lain terhadap 398 pasien, obat ini lebih efektif pada kasus epilepsi parsial dengan dosis 2 gram sehari.

Vigabatrin bekerja dengan menghambat aktivitas GABA aminotransferase di susunan saraf pusat.

Scrip 1989; 1427: p.32

Brw

EFEK SAMPING OBAT

Dari 505 pasien yang dirawat di RS St. Jacques di Nantes (Perancis) selama periode Januari – Juni 1986, 12,3% menderita efek samping akibat penggunaan obat.

Dijumpai 67 jenis efek samping pada 62 penderita – 29 pria dan 33 wanita, tiga di antaranya meinggal dunia. 28 (41,8%) di antaranya merupakan penyebab penderita masuk dirawat, 22 (32,8%) terjadi selama perawatan yang berkaitan dengan penggunaan obat sebelumnya, sedangkan 17 (25,4%) timbul akibat penggunaan obat selama dirawat.

Efek samping yang tersering ialah dehidrasi dan problema elektrolit (hiponatremi, hipokalemi) yang berhubungan dengan penggunaan furosemid (6 kasus) dan kombinasi amilorid + HCT (4 kasus). Efek kardiovaskuler terutama berbentuk aritmi dan hipotensi ortostatik, efek ini berkaitan dengan penggunaan digoksin (4 kasus), klonidin (4 kasus) dan alfa-metildopa (2 kasus). 10,4% berupa problem ulkus gastroduodeni dan hepatitis yang berkaitan dengan penggunaan diklofenak (5 kasus). Problem neuropsikiatrik sebesar 11,9% sedangkan 8,9% berupa problem kulit.

Tiga kematian yang terjadi ialah *shock* hemoragik akibat kelebihan dosis anti-koagulan, gagal ginjal akut akibat penggunaan aminoglikosid bersama antiinflamasi nonsteroid, dan yang ke tiga akibat septikemi pada penderita hiponatremi.

Scrip 1989; 1421 : p.6

Brw

HARAPAN HIDUP PENDERITA KARSINOMA MAMMAE

Data dari 24.700 kasus karsinoma mamma yang tercatat di *Surveillance, Epidemiology and End Results (SEER) Program* dari *National Cancer Institute* telah dimanfaatkan untuk memperkirakan harapan hidup 5 tahun (*5-year survival rate*) para penderitanya.

Survival rate berkisar antara 45,5% untuk tumor berdiameter > 5 cm dengan kelenjar aksila positif, sampai 96,3% untuk tumor kurang dari 2 cm tanpa penjaran ke kelenjar. Makin besar diameter tumor, *survival rate* menurun tanpa tergantung dari ukuran ataupun penjaran' kelenjar; demikian juga, makin banyak kelenjar getah bening yang terkena, *survival rate* juga menurun tanpa tergantung diameter tumornya. Para peneliti menyimpulkan bahwa penjaran tumor ke organ lain tidak hanya melalui kelenjar getah bening aksiler; keterlibatan kelenjar lebih merupakan indikasi potensi penjaran tumor.

Cancer 1989; 63:181-7

Hk

