

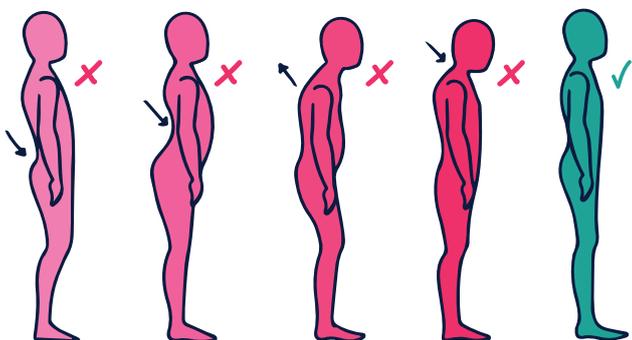


Hernia Nucleus Pulposus (HNP)

Hernia Nucleus Pulposus (HNP) atau dikenal juga dengan **Prolapsed Intervertebral Disc (PID)** adalah suatu penyakit, dimana bantalan lunak diantara ruas-ruas tulang belakang (soft gel disc atau Nucleus Pulposus) mengalami tekanan dan pecah, sehingga terjadi penyempitan dan terjepitnya urat-urat syaraf yang melalui tulang belakang kita. Syaraf terjepit lainnya di sebabkan oleh keluarnya nucleus pulposus dari discus melalui robekan annulus fibrosus keluar menekan medullas pinalis atau mengarah ke dorsolateral menekan saraf spinalis sehingga menimbulkan rasa nyeri yang hebat

HNP terjadi pada seluruh ruas tulang belakang mulai dari tulang leher sampai tulang ekor (cervical, thorakal, lumbal atau sacrum). Daerah sakitnya tergantung di mana terjadi penjepitan, semisal di leher maka akan terjadi migrain atau sakit sampai ke bahu. Bisa juga terjadi penjepitan di tulang ekor, maka akan terasa sakit seperti otot ketarik pada bagian paha atau betis, kesemutan, bahkan sampai pada kelumpuhan.

Tulang punggung merupakan sederetan ruang tulang yang di hubungkan oleh suatu bantalan berfungsi sebagai peredam getaran dan memungkinkan tulang belakang dapat bergerak lentur. Bantalan tulang belakang (disc) berisi inti yang di sebut dengan nucleus pulposus dan pembungkusnya di sebut dengan annulus fibrosus. Karena suatu sebab nucleus pulposus keluar merobek annulus fibrosus dan menekan syaraf menimbulkan rasa nyeri yang hebat.



BAD & RIGHT POSTURES

Salam Sehat Selalu,

Halo para pembaca sekalian, apa kabar? Semoga sehat selalu ya. Sedikit lagi bulan puasa nih, sudah ada persiapan belum? Tetap jaga kesehatan ya agar ibadah kita lancar.

Syaraf Terjepit - Sakit Pinggang, ga enak banget rasanya, berdiri salah, duduk salah, tiduran juga ga enak. Edisi kali ini yuk kita bahas tentang penyakit tersebut.

Tak lupa kami juga akan memberikan **Tips Mengurangi Rasa Haus Saat Berpuasa** agar tidak mengganggu puasa, apalagi jika kita harus dituntut dengan pekerjaan yang berat.

Kami berharap agar informasi di edisi healthline kali ini dapat menambah pengetahuan dan memberikan manfaat bagi para pembaca.

Salam Redaksi

ISPC

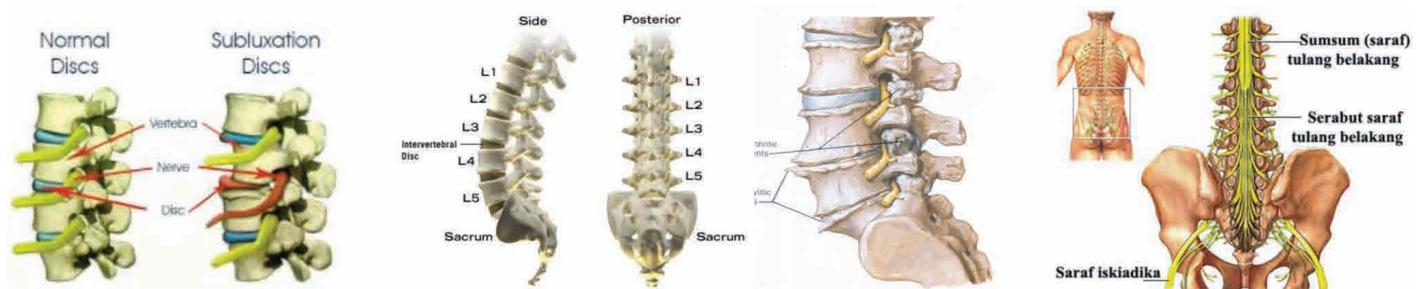


Kritik dan Saran
info.healthline@pic-indo.com

Penyebab Hernia Nucleus Pulposus



Penyebab HNP sendiri bermacam-macam, mulai dari gerakan yang salah sehingga tulang punggung mengalami penyempitan kebawah, ada juga yang karena sering membawa beban berat pada masa pertumbuhan sehingga pada saat dewasa tulang punggungnya menyempit dan menjepit saraf, dan juga kebiasaan sikap tubuh yang salah selama bertahun-tahun sehingga terjadi penyempitan pada tulang punggung dan penjepitan pada saraf.



Cara Mendiagnosa Hernia Nucleus Pulposus (Saraf Terjepit)

Cara mendiagnosa yang paling akurat untuk kondisi ini yaitu dengan menggunakan radiologi MRI (Magnetic Resonance Imaging) yaitu bisa terlihat jelas ruas disk saraf yang terjepit dan seberapa besar nucleus pulposus yang terherniasi.

Pengobatan untuk Hernia Nucleus Pulposus (HNP)

Disarankan untuk banyak berenang, karena gaya dorong dan gaya tarik yang dihasilkan dari renang memperbaiki bentuk tulang punggung. Berenang di air panas lebih bagus, karena bisa melemaskan otot-otot dan saraf yang terjepit sehingga lebih cepat.

Low Back Pain (Sakit Pinggang)

adalah penyakit neurologis kedua paling umum setelah sakit kepala. Hampir setiap orang pasti pernah mengalaminya. Untungnya, sebagian besar sakit pinggang sembuh hanya dalam beberapa hari.

Lower Back Pain (LBP) adalah rasa nyeri yang terjadi di daerah pinggang bagian bawah dan dapat menjalar ke kaki terutama bagian sebelah belakang dan samping luar. Keluhan ini dapat demikian hebatnya sehingga pasien mengalami kesulitan dalam setiap pergerakan dan pasien harus istirahat atau dirawat di Rumah Sakit.

Menurut lamanya, sakit pinggang terdiri dari dua jenis. Sakit pinggang akut atau jangka pendek umumnya berlangsung hanya beberapa hari sampai minggu. Sakit pinggang disebut kronis bila berlangsung lebih dari 3 bulan.

Sebagian besar sakit pinggang disebabkan oleh trauma punggung bawah atau gangguan seperti sciatica dan artritis. Trauma tersebut dapat disebabkan oleh cedera olahraga, bekerja di rumah atau di kebun, atau tersentak tiba-tiba seperti kecelakaan mobil atau tekanan pada tulang belakang lainnya. Penyebab lain yang paling umum adalah menggunakan otot-otot punggung Anda dalam kegiatan yang tidak biasa Anda lakukan, seperti mengangkat mebel atau melakukan pekerjaan berat seperti mencangkul.

Gejala sakit pinggang berkisar pada sakit otot yang menusuk atau nyeri, kaku/keterbatasan rentang gerak, atau ketidakmampuan berdiri tegak. Kadang-kadang, rasa sakit yang dirasakan di pinggang dapat menjalar sampai ke tempat lain dari tubuh. Keluhan sakit pinggang ini ternyata menempati urutan kedua tersering setelah nyeri kepala. Dari data mengenai pasien yang berobat ke Klinik spesialis menunjukkan bahwa jumlah pasien diatas usia 40 tahun yang datang dengan keluhan lower back pain ternyata jumlahnya cukup banyak.

Mengingat bahwa sakit pinggang ini sebenarnya hanyalah suatu gejala, maka yang terpenting adalah mencari faktor penyebabnya agar dapat diberikan pengobatan yang efektif.

Sebab-sebab terjadinya Sakit Pinggang

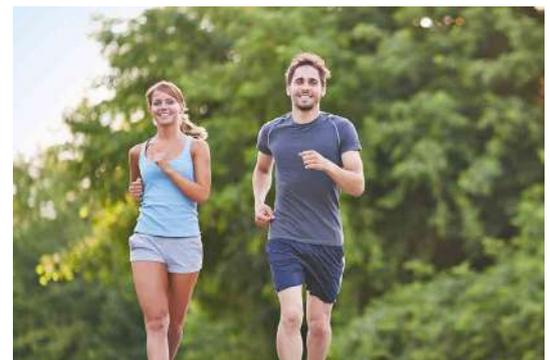
Pada dasarnya timbulnya rasa sakit adalah karena terjadinya tekanan pada susunan saraf tepi daerah pinggang (saraf terjepit). jepitan pada saraf ini terjadi karena gangguan pada otot dan jaringan sekitarnya, gangguan pada sarafnya sendiri, kelainan tulang belakang maupun kelainan di tempat lain, misalnya infeksi atau batu ginjal dan lain-lain.

Spasme Otot (ketegangan otot) merupakan penyebab yang terbanyak dari Sakit Pinggang. Spasme ini dapat terjadi karena gerakan pinggang yang terlalu mendadak atau berlebihan melampaui kekuatan otot-otot tersebut. Misalnya waktu sedang olahraga dengan tidak kita sadari kita bergerak terlalu mendadak dan berlebihan pada waktu mengejar atau memukul bola (badminton, tennis, golf, dll). Demikian juga kalau kita mengangkat benda-benda yang berat dengan postur tubuh yang salah, misalkan memindahkan meja, kursi, mengangkat koper, mendorong mobil, bahkan pada waktu kita dengan sangat gembira mengangkat anak atau cucu kita dapat mengakibatkan sakit pinggang. Pengapuran tulang belakang disekitar pinggang yang mengakibatkan jepitan pada saraf yang bersangkutan dapat mengakibatkan nyeri pinggang yang hebat juga.



Tips untuk mencegah sakit pinggang

- 01 Selalu melakukan peregangan sebelum latihan olah raga atau kegiatan fisik lainnya yang berat.
- 02 Jangan membungkuk ketika berdiri atau duduk. Ketika berdiri, jaga titik berat badan Anda agar seimbang pada kaki Anda. Saat bekerja di rumah atau di kantor, pastikan permukaan pekerjaan Anda berada pada ketinggian yang nyaman untuk Anda. Duduklah di kursi dengan sandaran yang baik dan posisi dan ketinggian yang tepat untuk tugas tersebut.
- 03 Selingi duduk Anda dengan secara berkala berjalan-jalan atau melakukan peregangan otot ringan untuk mengurangi ketegangan. Jika Anda harus duduk untuk jangka waktu yang panjang, istirahatkan kaki Anda di bangku rendah atau tumpukan buku.
- 04 Kenakan sepatu yang nyaman dan bertumit rendah.
- 05 Tidurlah dengan miring untuk mengurangi tekanan pada tulang belakang Anda. Selalu tidur di permukaan yang cukup padat, jangan terlalu empuk.
- 06 Mintalah bantuan orang lain bila Anda mengangkat benda yang berat.
- 07 Jangan mengangkat dengan membungkuk. Angkat objek dengan menekuk lutut Anda dan berjongkok untuk mengambil objek. Jaga punggung lurus dan terus dekatkan objek ke tubuh Anda. Hindari memutar tubuh saat mengangkat. Lebih baik mendorong daripada menarik ketika Anda harus memindahkan benda berat.
- 08 Jaga nutrisi dan diet yang tepat untuk mengurangi dan mencegah berat badan berlebihan, terutama lemak di sekitar pinggang. Diet harian yang cukup kalsium, fosfor, dan vitamin D membantu menjaga pertumbuhan tulang baru.
- 09 Jika Anda merokok, berhentilah. Merokok mengurangi aliran darah ke tulang punggung bagian bawah dan menyebabkan cakram tulang belakang mengalami degenerasi.
- 10 Berolahragalah secara teratur. Gaya hidup aktif berkontribusi dalam mencegah nyeri pinggang.



TIPS MENGURANGI RASA HAUS SAAT PUASA

Jika sepanjang bulan Ramadhan ini kamu punya banyak aktivitas yang harus dilakukan, mungkin ada perasaan khawatir tak bisa menjalankan puasa dengan lancar karena menahan haus. Ketimbang ketar-ketir puasa lancar atau tidak, coba terapkan 5 jurus berikut ini untuk mengurangi rasa haus selama berpuasa:

- 
- 01 Banyak mengonsumsi sayur dan buah**

Selama berpuasa, lebih baik kita mengonsumsi lebih banyak sayuran. Sebab, sayuran kaya serat dan air. Selain itu, buah-buahan juga memiliki kandungan vitamin dan serat yang tak kalah banyak dari sayuran. Jadi dengan mengonsumsi sayuran dan buah saat berbuka dan sahur, maka tubuh tak mudah lapar dan haus serta kita masih memiliki cadangan tenaga.
 - 02 Banyak minum air putih**

Saat berpuasa di bulan Ramadhan, tentunya tubuh akan mengalami dehidrasi. Kekurangan cairan bisa membuat tubuh lemas, mudah capek, dan haus. Untuk mencegahnya, disarankan untuk banyak minum air putih minimal 8 gelas. Meminumnya pun jangan dilakukan sekaligus. Lebih baik minum dengan pola dua gelas saat buka, empat gelas di malam hari dan dua gelas saat sahur.
 - 03 Kurangi konsumsi makanan pedas dan asin**

Bagi kamu penikmat makanan pedas dan asin, lebih baik kurangi konsumsinya saat puasa. Sebab, makanan pedas dan asin bisa membuat kita lebih cepat haus.
 - 04 Konsumsi vitamin C**

Vitamin C adalah salah satu vitamin yang paling dibutuhkan oleh tubuh. Dengan mengonsumsi banyak vitamin C, maka tubuh akan selalu segar dan bisa menjauhkan diri dari rasa haus saat berpuasa. Perbanyak konsumsi vitamin C alami dari buah ataupun madu.
 - 05 Cukup tidur**

Mencegah haus saat puasa bukan hanya dengan memperhatikan asupan makanan. Menjaga pola tidur dan istirahat yang cukup juga bisa membantu kita tetap segar saat berpuasa.



PACIFIC CROSS
excellence at every contact

PT. INTERNATIONAL SERVICES PACIFIC CROSS

Chase Plaza Tower 19th Floor Jl. Jend. Sudirman Kav. 21
Jakarta 12920, Indonesia

t. (+62.21) 2598 9878 - f. (+62.21) 2598 9879

www.pacificcross.co.id

Sumber :

- Nucleus Precise
- <http://gosehat.com/penyakit-hnpsyaraf-kejepit/>
- <https://cantik.tempo.co/read/879760/tips-puasa-5-jurus-kurangi-rasa-haus>
- <http://www.freepik.com>
- Berbagai sumber