

CekFakta - Kalimasada - Task #35609

Assalamualaikum wr wbAda nasihat dari kolega drSaya bekerja sehari2 di ICU. Namun j...

06/20/2021 02:54 AM - Harry Sufehmi

Status:	Closed	Start date:	06/20/2021
Priority:	Normal	Due date:	
Assignee:		% Done:	0%
Category:		Estimated time:	0:00 hour
Sprint/Milestone:			
Description			
Request for fact check about			
Assalamualaikum wr wb Ada nasihat dari kolega dr:			
Saya bekerja sehari2 di ICU. Namun justru karena itulah saya ingin sekali menyampaikan hal sederhana namun sangat penting bagi kita yang ingin melawan Covid !!!			
Banyak teman saya yg bukan dokter ingin dijelaskan alasan2nya dengan kata2 yg lebih sederhana dan mudah dimengerti . Semoga bermanfaat ya..			
Saya selalu mengingatkan pasien baik itu yang masih diruangan atau di IGD setiap kali bertemu atau pada siapa saja yg bertanya ttg bagaimana upaya kita sendiri dalam berperang melawan covid ini .			
Dan disini saya akan juga bagikan pada teman2. Karena percayalah, tidak ada yg ingin masuk ICU . Dan saya teruuusss berlutut dan berdoa pada Tuhan , tidak ada dari kita yg harus masuk sampai ke ICU. Karena itu saya justru kejar semua yg tidak bergejala maupun gejala ringan- sedang : Jika masih sanggup, kita HARUS dan kita BISA melawan Covid ini dan mengalahkan dia ! Dengan SEMANGAT yg tinggi.			
Saya ingin menyemangati kita semua untuk melakukan Tips sangat penting dan mudah ini untuk pencegahan maupun untuk penyembuhan dari Covid 19 selain semua obat2an yg dikonsumsi rutin pada covid :			
1. Tidak boleh terlalu banyak tidur terlentang			
Alasannya : Pada covid , terjadi peradangan yg HEBAT terutama di paru. Peradangan ini akan mengakibatkan banyak cairan dan slem yg timbul (sebetulnya peradangan terjadi diseluruh tubuh namun yg paling umum terasa adalah di paru). Nah jika tidur terlentang terus, maka cairan atau peradangan yg terjadi akan semakin menumpuk di bagian paru belakang kita dan dengan cepat dapat merusak jaringan paru didaerah itu dan tidak mengijinkan cukup oksigen masuk ketempat itu. Karena itu kita harus merubah2 posisi tidur kita !			
2. Usahakan tidur tengkurap ! Tidur tengkurap itu tidak susah/ ribet kok . Coba deh. Biasa saja kayak baby2 aja yg tidur tengkurap . Bantal kepala kita diletakkan dibawah dada kita , memanjang dari bawah dagu kearah bawah dada sampai perut dan pinggul. Bisa 1-2 bantal. Kepala bisa dimiringkan ke kiri atau ke kanan . Lengan kanan dan kiri kita di tekuk keatas kesamping kepala kiri dan kanan. Santai saja diletakkannya . Kalau sudah mendapat posisi yg enak , bisa tidur terus kok sepanjang malam dengan posisi ini			
3. Namun kalau ngga bisa , harus usahakan mika miki (mika miki = miring kanan miring kiri tidurnya) . Misalnya malam ini tidurnya miring ke kanan posisinya . Besok sore tidur siangnya miring ke kiri . Dst .			
Alasannya : agar dengan tidur tengkurap, maupun miring kanan dan miring kiri berganti2an, maka kita memberi kesempatan pada oksigen untuk dapat mencapai seluruh bagian paru kita dengan baik secara menyeluruh . Dan peradangan yg terjadipun tidak akan terus-menerus merusak 1 bagian paru itu ! Dengan bergerak pindah2 posisi tidur , maka cairan maupun peradangan maupun slem tidak akan bertahan lama2 di 1 area paru tertentu .			
4. Kalau pas lagi duduk2 nonton TV dirumah atau diruang perawatan , diusahakan lakukan ini 3 x sehari : LATIHAN NAFAS SEDERHANA , dengan cara :			
- angkat kedua tangan lebar2 sambil inhale (tarik napas) yg dalam ! semaksimal yg kita bisa ! Nah kalau jadi BATUK, ngga papa ! Justru bagus , biar saja dibatukkan , jangan ditahan . Justru lendir atau slem akan terdorong keluar.			

lalu turunkan tangan sambil exhale (keluarkan nafas) yg sepanjang panjangnya yg anda sanggup.

-lakukan inhale-exhale ini 5-10 x saat pagi hari , 5-10x saat siang hari dan 5-10 x saat malam hari (sekuatnya saja , ngga usah dipaksa. Yang penting tetap lakukan siklus ini berkala minimal 3x sehari)

-Mengapa sambil angkat tangan dan membuka lebar2 ?

Agar paru kita mengembang lebih besar sehingga otot2 paru selalu bergerak dan tidak mudah menjadi kaku. Sebab pada covid paru mudah menjadi kaku . Sehingga dengan rajin tarik nafas dalam , mengeluarkan nafas panjang , meregangkan otot2 paru , niscaya paru kita tidak akan dikalahkan oleh si covid !

5. Banyak minum AIR HANGAT sekali minimal 1.5 - 2 Liter / hari

Alasannya : pada Covid , mudah sekali terjadi kekurangan cairan dan juga mudahnya terjadi penggumpalan yg diakibatkan proses peradangan yang hebat . Karena itu asupan cairan adalah maha penting agar tubuh terjaga tetap cukup cairan sehingga darah ngga mudah menggumpal.

6. Berdoa terus dan SABAR

Alasannya :

Sebab penyakit covid sangat berkaitan erat dengan sistem imun kita dan dan pikiran kita . Jika kita stres dan tidak sabar , maka imunitas kita akan turun drastis ! Dan disitulah Covid akan SEMAKIN merajalela !!

Karena itu kita harus tahu bahwa memang penyembuhannya tidak dalam waktu sebentar. Memang demikian. Dan semakin berat gejala kita , maka pemulihan pun akan semakin lama. Tapi ngga papa. Memang begitu perjalanan penyakitnya. Tinggal kita yg terus harus semangat ya !! Karena itu kita tidak boleh kesal dan cepat bosan dan cepat putus asa kalau dalam perawatan sendirian. Kita BISA MELALUI penyakit covid ini dengan Kemenangan di pihak kita ! Asalkan kita terus BERDOA dan SABAR.

Nah jadi teman2, kita sibuk loh, kalau sedang Isoman atau perawatan di RS ☺ . Bukan diem2 aja ! Bayangkan melakukan point 1-6 tadi wah tidak terasa jadinya masa Isoman atau perawatan kita akan selesai dengan cepat dan mendapatkan recovery yg luarbiasa !!

itu BASIC yg SEMUA orang pasti BISA lakukan !!

Karena itu HARUS dilakukan sungguh2 saat kita masih kuat utk melakukannya . Karena bila sudah masuk di ICU , akan sangat sulit utk melakukan itu semua lagi . Karena pergerakan sangat terbatas, tubuh sudah fatique, kesadaran sering sudah kurang baik , dan kemampuan bernafas normal sudah sangat menurun.

7. Kalau tambahan2 lainnya sih banyak sekali sesuai kesukaan masing2.

misalnya :

- minum kopi item
- minum madu rutin tiap hari
- minum Vit D 1 x 2000 - 5000 U
- minum Vit C 1 x 1 gram tiap 3 hari untuk maintenance , tapi bila positif , sebaiknya minum 3 x 1 gram sehari
- minum ragam sop
- minum juice tiap hari ganti2 apa aja
- minum bear brand (kata mami saya jos banget)
- minum air jahe
- minum air kunyit
- olah raga rutin
- nonton video lucu2
- dengerin music terus atau menyanyi
- jangan baca sosmed melulu !!!
- banyakin & doain orang lain jangan diri sendiri terus

So , demikian sedikit tips dari saya.

Salam hormat , salam sehat , dan saya doakan kita semua tetap kuat menghadapi pandemi ini !! God bless us all.

dr. Vanessy Silalahi SpAn.KIC

BSD

Boleh bantu share supaya banyak yg bisa tertolong karena paham mekanisme nya secara sederhana ...

Click or copy-paste the url below in your browser to notify or invalidate the request.

Invalidate Request: <https://kalimasada-1.turnbackhoax.id/menu-kalimasada/process.php?invalidate=22450>

Notify Requesters: <https://kalimasada-1.turnbackhoax.id/menu-kalimasada/process.php?notify=22450>

History

#1 - 08/15/2021 07:56 PM - Harry Sufehmi

- Status changed from Open to Closed