



Bab 23 Mengenal bahaya rokok **(第二十三章 認識菸害)**

Bahan rokok (香菸的成份)

Setelah pembakaran setiap batang rokok dapat menghasilkan 4000 lebih senyawa, sebagian besar diantaranya menyebar di udara, sebagian kecil dihirup oleh jaringan paru-paru orang. Senyawa ini dapat dibagi menjadi empat kategori:

- 1.Nikotin
- 2.Tar
- 3.Karbon monoksida
- 4.Ada puluhan zat perangsang dan 40 jenis ke atas penyebab kanker

Bahaya merokok (吸菸的危害)

Bahaya rokok: kanker paru-paru, emfisema, penyakit jantung, kelainan fungsi seksual, bau mulut, penyakit rongga mulut, perokok pasif akan merugikan kesehatan keluarga mereka, akan menyebabkan kelainan janin dan kelahiran prematur.

Mengapa sulit untuk berhenti merokok **(爲什麼戒菸很難)**

Ketergantungan nikotin, kesadaran psikologi, munculnya kebiasaan, godaan dari lingkungan .

Cara untuk mengurangi gejala penghentian nikotin **(緩解尼古丁戒斷症狀的方法)**

1.Tekad untuk mengatasi:

- (1)Tidak bergantung pada bantuan obat apapun, sebisa mungkin sesuai dengan tekad pribadi untuk mengatasi hasrat merokok. Tetapi tingkat keberhasilan jauh lebih tinggi dengan bantuan obat, bantuan konsultasi pendidikan profesional dan kesehatan lebih rendah.
- (2)Fisiologis, dukungan psikologis dan lingkungan yang harus



dihindari adalah sangat penting.

2. Cara terapi penggantian nikotin:

- (1) Mengurangi kepekaan nikotin di dalam tubuh perokok secara bertahap, dan bukan menurunkan secara mendadak .
- (2) Secara signifikan mengurangi ketidaknyamanan yang disebabkan dari gejala penghentian, dan meningkatkan tingkat keberhasilan berhenti merokok .
- (3) Departemen kesehatan menyetujui bentuk dosis: patch, tablet kunyah, tablet oral hancur, penghirupan oral, tablet oral .
- (4) Cara yang disukai adalah patch, karena praktis digunakan, ketaatan untuk berhenti merokok tinggi .

Cara penggunaan patch untuk mengurangi nikotin

(尼古丁戒菸貼片使用方式)

1. Setiap hari digunakan setelah habis mandi; setiap 24 jam ganti satu lembar .
2. Gunakan di leher sampai bagian pinggang, seperti lengan, dada, perut, di bagian yang tidak berbulu.
3. Banyak minum air. Menghindari minum bir, teh kental, kopi, cola, minuman yang merangsang.
4. Tidak usah melepaskan ketika cuci tangan atau mandi.
5. Ketika tidak sengaja rontok, segera ganti satu tempelan yang baru, kemudian merobek mengganti tempelan berdasarkan waktu seperti biasanya.

Tablet kunyah atau tablet oral distegrasi

(咀嚼錠或口溶錠)

Keuntungan: dosis dapat disesuaikan secara fleksibel, ada rasa, boleh perilaku kecanduan .

Kekurangan: Tidak cocok bagi yang sariawan atau gigi tidak sehat .



Penghirupan oral (口腔吸入劑)

Keuntungan: dosis dapat digunakan secara fleksibel, cara penggunaan seperti merokok, dapat mengurangi perilaku kecanduan .

Kekurangan: tenggorokan gatal, tetapi akan hilang setelah terus digunakan .

Resep terapi obat yang sering digunakan oleh dokter (常用需醫師處方的藥物療法)

1. Anti depresi Bupropion (Zyban, Bupropion Hydrochloride)
2. Obat baru Varenicline (Champix, Varenicline)
3. Zyban dan Champix, dapat disandingkan penggunaannya dengan terapi penggantian nikotin

Berhenti merokok dengan bantuan non obat (非藥物協助戒菸)

Bila ingin merokok:

- Sikat gigi.
- Tarik napas dalam-dalam tiga kali dan minum segelas air hangat.
- Makan buah segar atau jus sayuran, buah.
- Melakukan hobi favorit sendiri.
- Olahraga.



Bab 24 Mengenal pembesaran prostat (BPH) (第二十四章 認識前列腺肥大 (BPH))

Prostat adalah hak paten pria ? (前列腺是男人的專利?)

Wanita mempunyai jaringan yang serupa prostat, tetapi sudah mengalami kemunduran. Penelitian para ilmuwan menegaskan, wanita juga memiliki prostat, ini adalah semacam kelenjar uretra di sekitar saluran kencing wanita, sehingga wanita juga mungkin terkena kanker prostate.

Perkembangan prostat (前列腺的發展)

1. Ukuran yang baru lahir mirip seperti satu biji kacang polong
2. Masa remaja bertumbuh besar dengan cepat
3. 25~30 tahun kira-kira sudah bertumbuh sepenuhnya
4. Setengah baya (kira-kira 40 tahun ke atas) pertumbuhan kedua kali
5. 50 tahun ke bawah → tidak ada masalah
6. 60 tahun ke atas → 50 % pembesaran prostat jinak
7. 80 tahun ke atas → 80 % pembesaran prostat jinak

Gejala pembesaran prostat (前列腺(攝護腺)肥大的症狀)

1. Aliran buang air kencing menipis, buang air kencing putus-putus
2. Sulit untuk memulai buang air kecil, selesai kencing masih terus menetes
3. Merasa ingin sering buang air kecil atau kebelet kencing, tidak dapat mengosongkan

Tujuan dan cara pengobatan (治療目標與方式)

1. Pengobatan dengan cara diamati (觀察性治療) :

- (1) Membatasi konsumsi minuman dan air, sebisa mungkin untuk mengosongkan air kencing di dalam kandung kemih



(2) Membatasi penggunaan minuman beralkohol, hati-hati menggunakan obat flu dan lainnya yang mengandung obat anti sesak

(3) Olahraga yang teratur, menjaga tubuh tetap hangat

2. Pengobatan dengan obat (藥物治療) :

(1) Dipivalyl epinephrine: mengendurkan prostat dan otot polos leher kandung kemih

(2) Menghambat hormon maskulin: memperkecil prostat, sangat baik untuk penderita pembesaran prostat

3. Operasi (外科手術) :

(1) Transurethral resection of prostate

(2) Transurethral incision of prostate

(3) Retropubic prostatectomy

Kesimpulan (結論)

Mengetahui ada kelainan prostat seharusnya mencari dokter, jangan percaya resep tradisional sehingga menunda mendapatkan perawatan medis, menyebabkan penyakit bertambah parah.



Bab 25 Mengenal inkontinesia urin (第二十五章 認識尿失禁)

Definisi inkontinesia urin (尿失禁的定義)

Dalam dunia kedokteran, untuk kasus kebocoran urin yang tidak dapat dikendalikan secara sadar, disebut inkontinesia urin. Kebanyakan gejala ringan, tetapi karena bau, sering kencing, dan menyebabkan gangguan fisiologis dan psikologis.

Penyebab inkontinensia urin (尿失禁的原因)

1. Inkontinensia urin dari aspek fisiologis (生理方面的尿失禁) :

Sfingter saluran kencing terluka, struktur otot perineum dan bagian perut lemah, perubahan patologis konduksi saraf motorik, perubahan patologis usus besar, perubahan saluran kencing wanita dan sudut kandung kemih, bisa menyebabkan inkontinensia urin.

2. Inkontinensia urin dari aspek psikologis (心理方面的尿失禁) :

Ketika ketergantungan psikologis, ketahanan, takut, tidak ada rasa aman, akan mempengaruhi psikologis, menyebabkan inkontinensia urin.

Penggolongan inkontinensia urin (尿失禁的分類)

1. Inkontinensia urin stress (應力性尿失禁) :

kira kira menempati inkontinensia urin lebih dari 80% ke atas.

Ketika bagian perut mengeluarkan tenaga, seperti mengangkat barang berat, batuk, bersin atau tertawa, urin keluar tanpa disengaja.

Setelah wanita melahirkan normal atau operasi panggul, otot panggul ligament kendur.

Wanita menopause karena sekresi hormon wanita kurang,



selaput lender saluran kencing lenyap, kencing bisa bocor.

Laki-laki karena kanker prostat dan melakukan reseksi prostat.

2. Inkontinensia urin yang mendesak (急迫性尿失禁) :

Pasien kebelet kencing tetapi tidak keburu ke kamar mandi, berkaitan dengan gejala inkontinensia urin, dapat diklasifikasikan sebagai kandung kemih yang terlalu aktif.

3. Inkontinensia urin campuran (混合型尿失禁) :

Inkontinensia urin campuran adalah kombinasi inkontinensia urin stress dan inkontinensia urin yang mendesak.

4. Inkontinensia urin melimpah (滿溢性尿失禁) :

Pasien disebabkan karena perubahan patologis urat saraf, menahan kencing untuk waktu yang lama, pembesaran prostat atau urin tidak dapat dikosongkan untuk jangka panjang.

Kontraksi kandung kemih menjadi buruk, bahkan meskipun kandung kemih sudah penuh tidak ada rasa ingin kencing, menyebabkan inkontinensia urin melimpah.

5. Inkontinensia urin sementara (暫時性尿失禁) :

Terjadi terutama ketika infeksi saluran kencing, masa nifas atau orang yang terganggu jiwanya.

6. Inkontinensia urin neurogenik (神經性尿失禁) :

Stroke otak, cedera tulang belakang, pengangkatan rahim, operasi kanker usus dapat menyebabkan inkontinensia neurogenik.

7. Inkontinensia urin tetap (恆漏性尿失禁) :

Pasien yang saluran fistula kemih atau jaringan saluran kencing mengalami gangguan yang serius, sepanjang hari kencing bocor terus tanpa henti.



Bab 26 Mengenal tekanan darah tinggi (hipertensi) (第二十六章 認識高血壓)

Apa yang dimaksud dengan tekanan darah tinggi ? (什麼是高血壓?)

Laporan standar tekanan darah tinggi berdasarkan rapat gabungan negara Amerika:

Penggolongan	Tekanan darah sistolik (mmHg)		Tekanan darah diastolik (mmHg)
Normal	< 120	Dan	< 80
Sebelum periode tekanan darah tinggi	120~139	Atau	80~89
Tekanan darah tingkat pertama (tingkat ringan)	140~159	Atau	90~99
Tekanan darah tingkat kedua (tingkat sedang)	≥ 160	Atau	≥ 100

Apakah tekanan darah tinggi adalah satu jenis penyakit ? (高血壓是一種疾病嗎?)

Tekanan darah tinggi adalah keadaan, bukan penyakit.

Ketika saraf simpatik pada orang normal terkena pengaruh, seperti: bahagia, marah, sedih, gembira, dingin, juga dapat mempengaruhi tekanan darah.

Tidak seharusnya hanya mengukur satu kali tekanan darah agak tinggi dipastikan tekanan darah tinggi, biasanya dalam satu periode waktu lebih dari tiga kali tekanan darah yang tidak normal, baru akan dipertimbangkan untuk pengobatan.



Tekanan darah tinggi ada perasaan apa saja ?

(高血壓有哪些感覺?)

Tekanan darah tinggi adalah pembunuh tak terlihat, pasien mungkin sakit kepala, tidak segar, nyeri leher, ketika tiba-tiba naik terlalu tinggi, mungkin dapat terjadi mual, gejala penglihatan kabur.

Komplikasi tekanan darah tinggi (高血壓的併發症)

1. Pengerasan urat nadi. Stroke otak. Penyumbatan pembuluh darah tungkai bawah, yang parah harus diamputasi.
2. Pembuluh darah utama mengelupas. Pembesaran ventrikel kiri, otot jantung kekurangan oksigen, otot jantung terhalang, gagal jantung.
3. Kerusakan mata, yang parah akan buta. Fungsi ginjal menurun, gagal ginjal.

Pengobatan (治療)

1. Mengendalikan makanan: mengurangi asupan sodium, menambah makanan yang mengandung kalium, kalsium, magnesium, rendah lemak, berserat tinggi .
2. Gaya hidup: mengurangi tekanan, tidur yang cukup, olah raga yang tepat, membatasi rokok dan alkohol, berat badan normal .
3. Terapi obat: harus memperhatikan kualitas hidup dan kemudahan penggunaan jangka panjang.
4. Menghentikan obat secara mendadak: mudah terjadi angina atau kerusakan jantung, bahkan kematian mendadak.
5. Pengobatan jangka panjang: Tidak boleh menyesuaikan dosis sesuka hati.



Bab 27 Menenal kolesterol tinggi (hiperlipidemia) (第二十七章 認識高血脂)

Apa yang dimaksud dengan kolesterol tinggi ? (什麼是高血脂?)

Di dalam darah tubuh manusia mengandung kolesterol, trigliserida dan zat lemak lainnya yang terlalu tinggi, di dalam pembuluh darah membentuk plak, akan mempengaruhi kecepatan aliran darah, jika parah akan menyebabkan pembekuan pembuluh darah.

Dampak kolesterol pada tubuh (膽固醇對身體的影響)

1. Ketika kandungan kolesterol dalam pembuluh darah rendah, peredaran darah sangat lancar.
2. Terlalu banyak kolesterol akan menghambat peredaran darah, menyebabkan penyakit jantung, stroke otak.
3. Kolesterol sangat tinggi dalam jangka waktu panjang, menyediakan darah ke pembekuan pembuluh darah jantung, dapat menyebabkan penyakit jantung
4. Menyediakan darah ke pembekuan pembuluh darah bagian otak, menyebabkan stroke otak, akan beresiko fatal.
5. Kolesterol yang terlalu banyak dalam tubuh, kolesterol akan menghancurkan dinding pembuluh darah.
6. Tubuh perlu kolesterol dalam jumlah yang cukup untuk mempertahankan fungsi yang normal, tetapi jika terlalu banyak akan menyebabkan hiperlipidemia.

Penyebab kolesterol tinggi (高血脂的原因)

1. Penyebab utama beresiko penyakit jantung adalah makanan mengandung terlalu banyak lemak atau jumlah olah raga yang terlalu rendah.