

## **Percobaan pencegahan sindrom kelas ekonomi!**

### **(Mari mencoba mencegah “Sindrome kelas Ekonomi!”)**

**(Halaman ini telah mendapatkan izin dari Otsuka Pharmaceutical Co.Ltd untuk dikutip dari Homepage)**

Hal yang harap diperhatikan saat duduk dengan posisi yang sama dalam waktu lama di kendaraan seperti pesawat dan sebagainya adalah "thrombosis (pembekuan darah) pada para wisatawan" (sindrom kelas ekonomi). Hal ini sama kasusnya dengan yang tinggal di lokasi penampungan, terutama bagi yang berada di dalam kendaraan evakuasi.

Hal tersebut adalah tekanan pada tungkai bawah yang akan berkembang menjadi pembekuan darah. Penyumbatan (thrombus) pada paru-paru seperti ini biasa disebut dengan “emboli paru”. Kedua hal tersebut jika disatukan maka disebut dengan "sindrom kelas ekonomi (thrombosis wisatawan)".

### **Hal ini tidak hanya terjadi di pesawat terbang!**

“Trombosis wisatawan” dulu juga dikenal sebagai "sindrome kelas ekonomi". Maka dari itu mungkin banyak yang mengira “gejala sindrom ini hanya terjadi pada pesawat terbang saja”. Tetapi pada kenyataannya, sindrom tersebut tidak hanya terjadi pada pesawat terbang, melainkan juga dialami pada perjalanan menggunakan kereta api dan perjalanan panjang menggunakan mobil, serta ketika anda duduk dalam waktu yang lama di kursi kerja kantor, saat rapat dalam waktu yang lama, di tempat pertunjukan atau di bioskop sekalipun. Hal ini dapat dikatakan mirip dengan kondisi di dalam pesawat, terutama pada lingkungan perkantoran dimana selalu terpasang peralatan AC.

Apa sebenarnya yang dimaksud dengan thrombosis wisatawan, di sini perlu diketahui terlebih dahulu apa penyebabnya, dan bagaimana penanganan yang tepat.

### **Perlu diperhatikan untuk orang-orang seperti di bawah ini:**

Wisatawan yang rawan terkena thrombosis (sindrom kelas ekonomi) adalah orang yang mudah mengalami pembekuan darah. Untuk orang-orang yang mengidap penyakit metabolisme

seperti obesitas, diabetes dan varises juga perlu berhati-hati. Selain itu, untuk wanita berusia 40 tahun keatas, untuk orang yang memiliki postur badan pendek serta perokok harap juga berhati-hati.

### **Bagaimana pencegahan yang efektif?**

- Memijat kaki. Duduk dalam waktu yang lama akan memperburuk sirkulasi darah. Untuk menghindari memburuknya sirkulasi pada tungkai bawah, lakukan olahraga dan pemijatan yang tepat pada tungkai bawah secara aktif, hal ini selain untuk meningkatkan sirkulasi, juga untuk mencegah terjadinya pembekuan darah.
- Asupan cairan yang tepat. Untuk mencegah dehidrasi yang menyebabkan meningkatnya kekentalan darah dibutuhkan asupan cairan. Tetapi untuk minuman bir dan jenis minuman lain yang bersifat diuretik, justru akan meningkatkan dehidrasi.

Dalam rangka untuk meneliti “sindrom thrombosis” dan dehidrasi pada para wisatawan, Otsuka Pharmaceutical Co. Ltd bersama 40 staf sukarelawan telah menyewa pesawat dan terbang ke Amerika Serikat untuk mengadakan eksperimen.

Eksperimen dibagi menjadi 2 kelompok yang masing-masing terdiri dari 20 orang, yakni “kelompok asupan minuman ber ion” dan “kelompok asupan air mineral”. Kedua kelompok dalam penerbangan 9 jam dan minum dalam jumlah yang sama di waktu yang sama.

Dari hasil percobaan tersebut, meskipun jumlah air yang diminum oleh 2 kelompok adalah sama, diketahui selama waktu penerbangan total emisi urin dari ”kelompok asupan minuman ber ion” lebih sedikit dibandingkan “kelompok asupan minuman mineral”. Selain itu, jika dilihat dari persentase cairan yang masih tersimpan di dalam tubuh, diketahui untuk minuman mineral hanya sekitar 28% dan minuman ion sekitar 48%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa perbandingan persentase cairan yang tersimpan di dalam tubuh setelah meminum minuman ion adalah lebih tinggi dibanding dengan minuman mineral. Dari perbandingan tersebut, diduga minuman ber ion lebih efektif dan penting untuk memenuhi asupan cairan para warga yang berada di lokasi penampungan atau yang berada di dalam kendaraan evakuasi.

## **Informasi dari Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan**

Q: Gejala-gejala apa yang terjadi pada sindrom ekonomi?

Gejala awal adalah muncul kemerahan di kaki bawah paha, pembengkakan dan nyeri. Jika timbul gejala tersebut, segera kunjungi lembaga medis untuk mendapatkan penanganan. Jika pembekuan darah di kaki mulai menyumbat paru-paru, dan muncul gejala nyeri dada, kesulitan bernapas hingga pingsan dan lain sebagainya, hal ini menunjukkan keadaan yang sangat berbahaya.

Q: Apakah ada cara untuk mencegah?

1. Biasakan untuk tidak berada pada posisi yang sama dalam waktu yang lama (terlebih dalam mobil dan sejenisnya).
2. Biasakan menggerakkan kaki

(Contoh)

- Seringlah menggerakkan kaki dan jari-jari kaki.
- Sekali dalam 1 jam, gerakan tumit naik-turun (sekitar 20-30 kali).
- Berjalan (sekitar 3-5 menit).
- Cukupkan asupan cairan untuk tubuh.
- Kadang-kadang bernafaslah secara dalam.