



PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL
RSUD dr. SOESELO

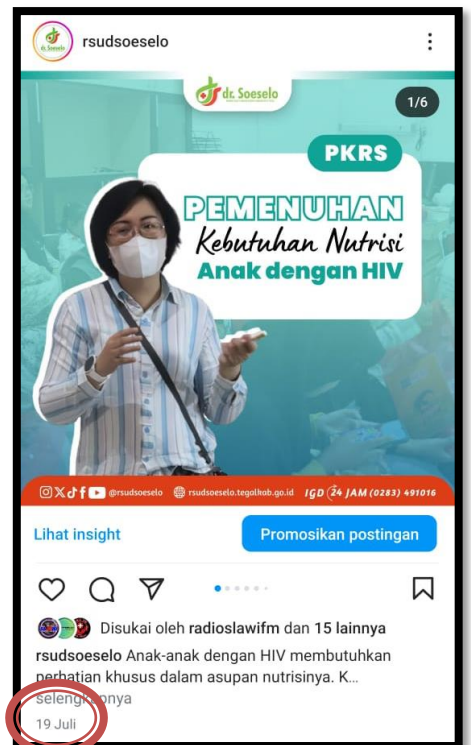
Alamat : Jln. Dr. Sutomo No.63 Slawi Kabupaten Tegal,
Tlp. (0283) 491016491761,Fax.491016 Slawi 52419

Website:www.rsudsoeselo.tegalkab.go.id, E-mail: kontak@rsudsoeselo.com



**MEDIA SOSIAL BADAN PUBLIK AKTIF MEMBERIKAN INFORMASI PUBLIK
SETIDAKNYA MELAKUKAN PEMBARUAN 2 KALI DALAM SEMINGGU**

1. Instagram RSUD dr. Soeselo : <https://www.instagram.com/rsudsoeselo/>



2. Twitter RSUD dr. Soeselo Slawi : <https://x.com/rsudsoeselo/>

Postingan Balasan Sorotan Artikel Me

RSUD dr. Soeselo Kabupaten T... · 13 Jul

Saat mengalami terkilir atau biasa disebut keseleo kita seringkali langsung mengambil langkah untuk mengurut bagian yang nyeri. Apakah kita boleh diurut saat terkilir? Bagaimana pertolongan pertama saat terkilir? Simak info berikut!

Bolehkah Mengurut SAAT TERKILIR?

Terkilir atau biasa kita kenal dengan keseleo adalah cedera yang terjadi pada jaringan yang menghubungkan tulang dengan sendi.

Cedera tersebut disebabkan karena ligamen terkilir dan robek. Ligamen adalah jaringan bening yang kuat seperti tali elastis yang berisikan serat yang berfungsi untuk mengikat tulang di sendi-sendinya.

Terkilir menyebabkan rasa nyeri, bengkak, memar, dan cedera menjadi lebih buruk jika dipijat, karena akan memperburuk keadaan.

SAAT TERKILIR

- 1. Hindari melakukan olahraga atau aktivitas yang berat saat terkilir.
- 2. Kompres dengan air dingin untuk mengurangi nyeri dan memar.
- 3. Kompres dengan air hangat untuk mengurangi pembengkakan.

Pada saat terkilir, area yang cedera diharapkan untuk beristirahat. Semakin banyak bergerak untuk mengurangi ketegangan yang terjadi pada bagian ligamen tersebut. Sedangkan pada saat diurut, area cedera dipijat untuk melenturkan jaringan yang menyebabkan rasa sakitnya. Semakin banyak berolahraga akan memperburuk keadaan.

Lalu mengapa salah diurut cedera terasa membaik? Hal ini hanya terjadi sementara, karena pada saat itu tubuh menggunakan reflek dengan mengalirkan endorfin yang berfungsi untuk menghilangkan semua nyeri.

Promosi

1 111

RSUD dr. Soeselo Kabupaten T... · 10 Jul
[GALERI SOESEL0]

Jumat, 5 Juli 2024, RSUD dr. Soeselo kedatangan drg. Yuli Astuti Saripawan, M.Kes yang merupakan Direktur Pelayanan Kesehatan Rujukan, Dirjen Yankes Kemenkes untuk memantau kondisi sarana prasarana, fasilitas dan alat pelayanan kesehatan di RSUD dr. Soeselo.

Postingan Balasan Sorotan Artikel Me

RSUD dr. Soeselo Kabupaten T... · 15 Jul

SAKSIKAN SECARA LIVE!

RSUD dr. Soeselo Berperan Serta dalam Transformasi Kesehatan untuk Indonesia Maju melalui Live Podcast Kesehatan yang akan membahas mengenai program-program KJSU (Kanker, Jantung Stroke dan Urologi) yang saat ini sedang digencarkan oleh rumah sakit.

Selasa, 16 Juli 2024
Pukul 10.00 WIB

RSUD dr. Soeselo Berperan Serta dalam Transformasi Kesehatan untuk Indonesia Maju

dr. Guntur M. Taqwin M.Sc., Sp.An
Direktur RSUD dr. Soeselo Kab. Tegal

LIVE @radioslawifofficial

@rsudsoeselo rsudsoeselo.tegalhob.go.id IGD 24 JAM (0283) 451016

Postingan Balasan Sorotan Artikel Me

RSUD dr. Soeselo Kabupaten T... · 19 Jul

Apabila anak tidak terpenuhi kebutuhan nutrisinya, dampaknya mempengaruhi kepatuhan sang anak untuk minum obat ARV. Jika hal ini terus berlanjut, HIV dalam tubuh anak mudah berubah menjadi AIDS.

PEMENUHAN Kebutuhan Nutrisi Anak dengan HIV

Sabtu (12/7) telah dilaksanakan Sosialisasi Kesehatan mengenai Kebutuhan nutrisi dan Pengobatan pada Anak dengan HIV di etnab Bawean, Kecamatan Bawean, Kabupaten Tegal.

Anak-anak dengan HIV membutuhkan perhatian khusus dalam asupan nutrisinya. Kecukupan gizi sangat penting untuk membantu pemulihan.

Mengapa penting untuk menjaga kebutuhan nutrisi anak dengan HIV? Karena anak dengan HIV dapat mengalami anoreksia, diare, mual, dan infeksi oportunistik yang dapat menghambat penyerapan nutrisi.

Agabila kebutuhan nutrisi anak tidak terpenuhi, hal ini juga berdampak pada kepatuhan minum obat sang anak. Sehingga penting sekali peran semua pihak untuk dapat membantu pemulihan dan memperbaiki sel-sel.

Promosi

1 60

#rsudsoeselo #slawi #infotegal #pkrs #hivaids #nutrisianakdenganhiv #anakdenganhiv

RSUD dr. Soeselo Kabupaten T... · 21 Jul

[PENGUMUMAN!]

Pelayanan Klinik Bedah Mulut TUTUP pada:

- Selasa, 23 Juli 2024
- Senin, Selasa: 29, 30 Juli 2024

Pelayanan Klinik Urologi TUTUP pada:
Selasa, Kamis, Jumat: 23, 25, 26 Juli 2024

Poliklinik Rawat Jalan lain tetap BUKA sesuai jadwal dan Pelayanan IGD BUKA 24 Jam.

PENGUMUMAN TUTUP

KLINIK BEDAH MULUT
Selasa, 23 Juli 2024
Senin dan Selasa, 29 dan 30 Juli 2024

KLINIK UROLOGI
Selasa, Kamis Jumat: 23, 25, 26 Juli 2024

Pelayanan Poliklinik Lain Tetap Buka Sesuai Jadwal
Pelayanan Gawat Darurat Tetap Buka 24 Jam

@rsudsoeselo rsudsoeselo.tegalhob.go.id IGD 24 JAM (0283) 451016