

[www.obgyndr.org](http://www.obgyndr.org)

## **Tentang Kami**

Klinik kami didirikan pada tanggal 12 July 1982 dan pada bulan Juni 2003 telah selesai direnovasi dan ditingkatkan pelayan kami dengan menggunakan perlengkapan yang canggih dan modern. Dari tahun ke tahun, klinik terus meningkatkan pelayanan untuk memastikan telah memberikan perawatan yang terbaik dari bidang obstetri dan ginekologi (ilmu kebidanan dan ilmu penyakit wanita)

Pada tahun 2005, telah disediakan pelayanan untuk "Gyne-Aesthetic" (Estetika Tubuh). Dengan menggunakan technology canggih OS-jetpeel, laser, supplement alami dan sedot lemak (TLS/Tumescent Local Anesthesia Liposuction) atau transfer lemak (FT/Transfer Fat)

Selain kualitas perawatan yang ditawarkan dengan harga yang terjangkau, seluruh dokter dan staff kami menghadirkan lingkungan yang professional dan nyaman. Kami melakukan yang terbaik untuk menghilangkan kecemasan anda. Seluruh dokter kami dapat berkomunikasi dengan bahasa Inggris, Indonesia, mandarin dan beberapa dialek. Dan kami juga menyediakan jasa penerjemah untuk bahasa Jepang.

Untuk meminimalkan ketidaknyamanan/kecemasan dan menekan biaya, konsultasi, investigasi dan pembedahan (clinic day-surgery) dilakukan pada saat kunjungan yang sama. Untuk perawatan menyeluruh (PAP smear, ultrasound, test dan lainnya) diberikan dengan pengaturan jadwal kunjungan khusus. Sehingga, diharapkan pasien untuk mengingat jadwal janji kunjungan untuk membantu mengurangi waktu tunggu setiap orang/pasien.

Apabila diperlukan untuk berhubungan dengan dokter specialist yang lain, pelayanan penuh tetap akan diberikan. Klinik juga telah menggunakan peralatan diagnosa paling canggih, seperti , ultrasound untuk rahim (fetal), payudara (breast) dan tulang (bone) , kolposkopy untuk PAP smear tidak normal /kanker , hysteroscopy/thermablation untuk menstruasi berat dan menganalisa komposisi tubuh

Seluruh pembedahan, dimana telah diindikasikan sebelumnya, dilakukan di klinik dengan peralatan dan ruang operasi yang bagus. Hampir seluruh pembedahan dilakukan di Mount Elizabeth atau rumah sakit yang lain sesuai dengan keinginan anda.

Mount Elizabeth Medical Centre (MEMC) mencakup 350 spesialis dari berbagai disiplin ilmu kedokteran (a true a one-destination stop). MEMC berlokasi di Orchard Road, tepatnya di belakang Paragon Shopping Centre dan Lucky Plaza sepanjang jalan utama Singapore. MEMC di dukung oleh Rumah Sakit Mount Elizabeth , sebuah institusi perawatan medis yang sudah mempunyai reputasi besar. MEMC sangat mudah dijangkau dan sangat terkenal, hampir seluruh pengemudi taxi mengetahui lokasi MEMC. Di sekitar lokasi terdapat banyak hotel, apartment dan rumah makan dengan harga yang bervariasi dengan lokasi yang dekat (anda tidak perlu berjalan jauh). Kami pun bersedia membantu anda untuk mencari akomodasi anda.

## **Pelayanan Kami**

### **GYNEKOLOGY (ILMU PENYAKIT WANITA)**

Laser / Pembedahan dengan sedikit mengakses ke dalam tubuh  
Ketidaksuburan (Kemandulan) / Teknik Reproduksi Buatan  
PAP smear tidak normal/ Colposcopy  
Masalah menstruasi/ Hysteroscopy  
Ultrasonography (3D/4D)/USG  
Ultrasonography Payudara  
Ultrasound bone densitometry /USG untuk tulang  
Pembedahan kanker  
Pembedahan keseluruhan tulang panggul  
Peremajaan Vagina /Laser Vagina  
Teknik terapi konservatif , misal : Thermablation  
Osteopenis dan osteoporosis  
Menopause dan perawatan setelah menopause

### **OBSTETRY (ILMU KEBIDANAN)**

Perawatan sebelum kehamilan dan awal kehamilan  
Perawatan selama kehamilan dan kelahiran  
Layanan Konseling  
Menghentikan kehamilan yang tidak diinginkan

### **AESTHETIC / LIFESTYLE SERVICES (ESTETIKA TUBUH)**

#### **Misi**

Melindungi dari penyakit medis dan meningkatkan kesehatan  
Bekerja dengan tenaga medis yang tepat  
Menggunakan teknik yang aman dan peralatan laser non-ablatif yang mutakhir

#### **Kulit /Muka**

Pori-pori besar / tekstur kasar atau tidak rata  
Jerawat/ bekas jerawat atau parut bekas jerawat  
Melasma / noda hitam yang disebabkan usia dan sinar matahari  
Selulite / Luka Parut / Codet  
Pigmentasi/ tattoo  
Rambut yang tidak diinginkan atau Kerontokan rambut  
Pembersih, Penyegar, Pelembab Tabir Surya dan lotion yang tepat

#### **Berat Badan dan perawatan gaya hidup akibat penambahan usia**

Mengontrol dan Memelihara Berat Badan  
Menopause, Andropause, Somatopause  
Supplement tambahan yang alami

#### **Sedot Lemak/Transfer Lemak untuk Kesehatan dan Kecantikan**

Sedot Lemak (TLS) / Transfer Lemak (FT) – Procedure pembedahan dari klinik yang mutakhir, telah ditingkatkan, efektif, aman dan nyaman. Hasilnya didapat seketika ,tidak mempunyai efek samping, hasil yang diperoleh permanent. Untuk keterangan lebih lanjut, silahkan ke menu "Sedot Lemak" di halaman utama.

## Harga Rata-Rata

### GYNEKOLOGI & OBSTETRY

Konsultasi pertama : \$90  
Konsultasi berikutnya : \$40  
Ultrasound / area (payudara, tulang, vagina) : \$40/\$110  
Obstetry ultrasound : 3D/4D : \$110/\$160  
Amniocentesis : \$300

Kuretasi (kuret)/Mengeluarkan janin dari rahim di awal kehamilan : \$500  
Kuretasi pada usia 3 bulan kehamilan (akhir/tengah – trimester): \$600 / \$1500  
Konsultasi sebelum kuret(dengan alat bantu video) : \$40  
Alat Kontrasepsi : \$150 (Copper T) , \$450 (Mirena)

Coloskopi : \$200  
Hysteroskopy: \$800  
Kanosasi leher rahim dengan laser : \$800  
Vaporisasi leher rahim dengan laser : \$600  
Kontrol kebocoraan urine : \$3500  
Peremajaan organ intim wanita dengan laser : \$3000

Opname untuk pembedahan (rumah sakit pilihan pasien): (Harga paket sudah termasuk biaya rumah sakit)

Contoh :	Sterilisasi : \$800 Diagnosa laparoscopy : \$1500 Total laparoscopy hysterectomy atau ketidaksuburan / pembedahan \$3500 Laparoscopic myomectomy, cystectomy, fertility surgery \$3000
----------	---

Perawatan Obstetry (Perawatan di lakukan di rumah sakit pilihan pasien): (Harga paket sudah termasuk biaya rumah sakit)  
Harga Paket: \$900 sampai \$1600 untuk perawatan vagina dan \$1500 sampai \$2400 untuk operasi sesar

### Estetika Tubuh – supplement dan lotions

#### **Resveratrol Complex 60 kapsul – 1 kapsul/hari \$68**

Antioxidant yang sangat ampuh (20xC & 50xE), dimana mampu menjangkau setiap organ untuk melawan radikal bebas untuk kesehatan pada umumnya, memperkuat daya tahan tubuh, mengurangi tekanan darah, kolesterol, alergi dan berkurangnya elastisitas kulit/kekeringan, mencegah kanker, memperbaiki fungsi otak.

#### **Red Yeast Rice / Policosanol Complex 60 kapsul – 1 kapsul/hari \$55**

Dua kali perlindungan dan effective, alami, bahan-bahan penyusunnya dikombinasikan untuk hati yaitu tingkat dan profile kolesterol yang sehat.

#### **Acetyl L-Carnitine 100 kapsul – 1 kapsul/hari \$58**

Neurotransmitter unik yang diproduksi untuk menghasilkan energi guna menambah daya ingat dan meningkatkan konsentrasi.

#### **Bone Essentials 120 kapsul – 1 atau 2 kapsul/hari \$48**

Nutrisi yang sangat lengkap untuk tulang , merupakan kombinasi dari kalsium , vitamin D dan K, mineral, essensial amino acid dan lainnya.

#### **Tri-Fiber Complex 100 kapsul – 1 atau 2/hari \$46**

Sangat manjur, alami,tiga-fiber yang lengkap untuk kesehatan cardiovascular dan kesehatan fungsi usus.

**Pilihan cleanser:**

**L-CLEANSE1** \$30 **L-CLEANSE2** \$30 **L-CLEANSE3** \$26

Nourisher: **L-C** \$68 **L-CMaskx5**=\$90

Moisturizing sunscreen (kombinasi): **L-MS** (SPF30, anti-UVA / UVB, w/proof) \$68

**Jetpeel2K – jets of 100% medical oxygen dengan saline dan vitamin untuk revitalisasi kulit:**

1<sup>st</sup>/area \$130.00; selanjutnya 5 ("paket") \$520

Setelah "paket" \$100

**Nd:YAG** – revitalisasi dengan laser dan therapy,termasuk memancarkan cahaya kulit dengan cara yang efektif.

1<sup>st</sup>/area \$480; selanjutnya 4 (paket) \$1440

Setelah "paket" \$400

**CO2 LASER** diperlukan untuk peremajaan vagina

**Sedot Lemak (TLS) dan Transfer Lemak (FT)**

\$2000 - 6000 per area. Discount akan diberikan untuk pembedahan area ke dua atau ketiga pada saat yang sama (jika telah ditentukan sesuai dan aman) dan untuk rangkaian pembedahan selanjutnya, dimana bisa dilakukan dalam beberapa hari .

Harga tercatat termasuk harga untuk pembedahan, fasilitas, staff, obat-obatan dan perawatan setelah pembedahan. Harga tidak termasuk untuk Konsultasi sebelum pembedahan dan test darah.

**635+nm DIODE LASER ANTI-CELLULITE / TONER - \$90 per area (sekitar 20 menit)**

## Minimal Access Surgery

Gynekology dengan Pembedahan dengan akses sekecil mungkin.

Dr Alex Ooi adalah seorang ginekologi dan obstetri berpengalaman. Dr Alex Ooi adalah salah satu dewan penasehat dan ketua dari perhimpunan dokter bedah dengan teknologi laser di Rumah Sakit Mount Elizabeth. Perhimpunan dokter bedah tersebut didedikasikan untuk meningkatkan area operasi dan memulai kegiatan pendidikan dari pembedahan yang sangat menarik ini. Dr Alex ooi juga merupakan konsultan tamu di Universitas Sudan, Shanghai dan beberapa rumah sakit di wilayah ini.

DR ALEX K H OOI  
MBBS, MMED [O&G], FRCOG, FAMS, FICS, MBA.  
Gynecologic Minimal Access Surgeon

[dralexooi@obgyndr.org](mailto:dralexooi@obgyndr.org) E This email address is being protected from spam bots, you need Javascript enabled to view it  
3 Mount Elizabeth, #11-07  
Mount Elizabeth Medical Centre  
Singapore 228510.  
T +65-67388331 F +65-67348896  
[www.obgyndr.org](http://www.obgyndr.org) [www.liposuction.com](http://www.liposuction.com)

Perawatan untuk masalah gynekologi bisa dilakukan dengan tindakan medis atau dengan pembedahan. Pembedahan adalah metode yang paling tepat, khususnya jika masalah gynekologi tersebut untuk menghilangkan kanker atau untuk membantu terapi secara medis. Pembedahan untuk penyakit kanker bisa dilakukan dengan kemo (obat-obatan) atau dengan terapi radio (X-ray)

Pembedahan bisa dilakukan dengan metode **laporotomy** (pembedahan di bagian abdomen/rongga perut yang cukup besar dari sisi atas ke bawah atau dari samping ke samping) atau melalui vagina. Dalam beberapa kasus, pembedahan juga bisa dilakukan dengan menggunakan teknologi Pembedahan Akses Minimal (Ditunjukkan pada gambar di bawah). Tujuan utamanya adalah apapun pilihan metode pembedahan yang akan digunakan, metode tersebut cukup aman serta nyaman untuk pasien dan memberikan hasil yang terbaik.

Kami mengerti bahwa saat-saat tersebut merupakan saat yang membuat anda dan keluarga stress berat, namun apabila dipersiapkan dengan baik dan mengurangi kecemasan anda, akan sangat membantu keberhasilan pembedahan. Kami akan selalu memberikan informasi sebanyak mungkin. Jangan ragu untuk bertanya terhadap informasi apapun terhadap kami.

Pada beberapa kasus pembedahan bisa dilakukan dengan pembiusan lokal (anda bisa meminta untuk pembiusan umum). Namun pada umumnya, pembedahan dilakukan dengan pembiusan umum. Kedua cara pembiusan tersebut mempunyai tujuan yang sama yaitu pasien tidak akan merasakan rasa sakit saat proses pembedahan dan setelah pembedahan pasien akan diberikan pertolongan yang paling efektif untuk meringankan rasa sakit.

Jika anda sedang mengalami pembiusan umum, anda diharuskan untuk menghembuskan nafas melalui tenggorokan. Jika ada lendir dalam tenggorokan, anda dapat membatukkan dan mengeluarkan melalui mulut anda, perawat akan membantu anda untuk membuang lendir tersebut.

Anda akan segera diperbolehkan makan setelah dirasa kondisi anda cukup baik. Biasanya, semakin cepat anda mampu berjalan, semakin cepat anda akan sembuh. Bekas pembedahan akan ditutup dengan plester yang tahan air sehingga tidak akan timbul masalah jika anda menyiram dengan air. Jika ada cateter air seni yang disisipkan, anda tidak perlu bangkit/beranjak untuk membuang air seni melalui cateter tersebut.

Setelah proses pembedahan, tidak ada pembatasan makanan, namun apabila anda percaya bahwa beberapa makanan dapat menghambat penyembuhan, misal seafood, makanan yang panas. Ada baiknya anda menghindari sementara makanan tersebut selama beberapa minggu. Mengonsumsi banyak vitamin C, buah-buahan dan sayur-sayuran akan sangat membantu proses penyembuhan.

### **Pembedahan dengan Akses Minimal (MAS)**

("meminimalkan akses tangan dokter ke dalam tubuh", "lubang pembedahan yang kecil", "laser", "laparoscopic", "hysteroscopy" pembedahan)

Dengan tidak menggunakan lubang pembedahan yang besar dan tidak mengangkat organ dalam tubuh, MAS mempunyai kemampuan penyembuhan yang lebih cepat dan memiliki lebih banyak keuntungan di kemudian hari. Peralatan MAS beserta sumber cahaya dan kamera dilewatkan melalui rongga perut melalui lubang pembedahan yang sangat kecil atau bisa melalui rahim lewat leher rahim. Pada metode pembedahan yang sebelumnya, diperlukan beberapa lubang pembedahan yang lebih besar.

Hampir sebagian besar pembedahan selain penyakit kanker dapat dilakukan dengan menggunakan MAS, misal *cystectomy*, *myomectomy*, *hysterectomy*, *tuba/ectopic pregnancy*, *tubal repair*, *prolapse repair*, *appendectomy*, *neurectomy*, *adhesiolysis*, *vaporization of endometriosis* dan *hysteroscopic polypectomy*, *myomectomy*, *endometrial resection*. Anda juga akan diikutsertakan dalam diskusi pemilihan metode yang akan digunakan yaitu MAS atau laparotomy. Kunjungi [www.obgyndr.org](http://www.obgyndr.org) untuk mendapatkan gambaran dan perbandingannya.

Namun, apabila ternyata MAS tidak bisa diterapkan karena alasan khusus secara teknis atau keamanan pembedahan, mungkin pembedahan akan dilakukan dengan metode laparotomy. Dan juga, apabila sebelum proses pembedahan MAS, ternyata didapatkan permasalahan penyakit lain muncul, maka selanjutnya diperlukan prosedur alternative yang lain. Maka akan diperlukan ahli bedah yang lain untuk mendampingi dalam proses pembedahan atau perawatan setelah pembedahan.

Gambar atau video akan diambil selama pembedahan dan dipergunakan untuk menunjukkan apa yang telah team dokter kami lihat dan kami kerjakan. Namun ada kemungkinan juga akan

diperlukan untuk tujuan pembelajaran namun kami tidak akan mencantumkan identitas anda. Seringkali, ahli bedah atau perawat akan mempresentasikan untuk mengevaluasi teknik mereka.

Hal yang sangat perlu diperhatikan dengan baik adalah meskipun proses kesembuhan anda sangat cepat, bahkan hampir tidak ada atau sangat kecil sekali bekas pembedahan, namun anda tetap saja telah melakukan pembedahan yang sangat besar dan anda tetap harus istirahat selama 1-2 minggu (metode laparotomy memerlukan waktu istirahat 2-6 minggu)

Keluhan yang biasa terjadi pasca proses pembedahan adalah nyeri di bahu, pembekaan, pendarahan melalui vagina, sakit tenggorokan dan sakit kepala/pening. Kami akan segera memberikan bantuan penanggulangan. Jangan segan untuk memberitahu kami apabila anda membutuhkan sesuatu untuk bisa tidur dengan nyenyak pasca pembedahan.

Kemungkinan keluhan seperti pendarahan, air seni yang tidak bisa keluar, masalah akibat pembiusan dan kadang terdapat masalah kerusakan organ lain seperti saluran encing, kandung kemih atau usus. Kami akan segera melakukan pembedahan baik secara langsung atau dikemudian hari.

DR ALEX K H OOI – MBBS, MMED [O&G], FRCOG, FAMS, FICS, MBA

Gynecologic Minimal Access Surgeon

[dralexooi@obgyndr.org](mailto:dralexooi@obgyndr.org) This email address is being protected from spam bots, you need Javascript enabled to view it

3 Mount Elizabeth, #11-07 Mount Elizabeth Medical Centre, Singapore 228510

T +65-67388331 F +65-67348896 [www.obgyndr.org](http://www.obgyndr.org) [www.liposuction.com](http://www.liposuction.com)

## **Ketidaksuburan**

### **MEMPUNYAI MASALAH MENDAPATKAN KEHAMILAN?**

Pada umumnya pasangan yang sehat, akan mendapatkan kehamilan setelah satu tahun melakukan kegiatan hubungan intim. Dan juga untuk menambah kesempatan untuk mendapatkan kehamilan juga didukung dengan gaya hidup yang sehat dan waktu hubungan intim yang tepat. Untuk memperbaiki kualitas sperma bisa dilakukan dengan menghentikan kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, menjaga scrota tetap dingin dan mengkonsumsi vitamin E&C serta hormon androgen.

Untuk laki-laki, diperlukan analisa dan percobaan pembenihan serta perlu diperhatikan profil hormon. Kondisi testis, ketidakmampuan ejakulasi/ereksi atau infeksi juga diperlukan perawatan. Sperma yang masuk dimungkinkan terhambat karena masalah leher rahim, system kekebalan atau posisi kandungan dan hal tersebut dapat diatasi dengan Intra Uterina Injection (IUI) untuk memperlancar masuknya sperma.

**Saluran reproduksi yang normal dan pembuahan/ovulasi** adalah syarat yang harus dicapai. Untuk mendapatkan saluran reproduksi yang normal bisa dilakukan dengan ultrasound (**US**), hysterosalpingography (**HSG**) atau minimal access surgery (**MAS \***). Masalah pembuahan bisa diatasi dengan diinduksi menggunakan clomiphene citrate dan hasilnya bisa dipastikan dengan menggunakan test urine.

Menggabungkan dengan gonadotrophins (**rFSH**) adalah cara yang tepat untuk induksi ovulasi/pembuahan. Cara tersebut sangat efektif (bahkan untuk dosis yang paling rendah) dan lebih murni daripada persiapan air seni. rFSH bisa digunakan secara terpisah atau digabungkan dengan clomiphene citrate. Diperlukan sekitar 2 minggu perawatan dengan injeksi tiap hari untuk 10 sampai 12 hari dan akan sangat membantu jika didukung dengan progesteron pada hari ke 5 atau 6 saat injeksi. Untuk hasil yang terbaik, kususny jika kumpulan telur baik, diperlukan "down-regulation" dari hari ke 2 sebelum perawatan atau durasi yang lebih pendek diperlukan untuk "antagonists". Pengamatan dilakukan dengan menggunakan ultrasound dan/atau test darah.

Test pemeriksaan seperti Hb, Hb electrophoresis, golongan darah, VDRL, Rubella IgG, HBsAg & Ab, HIV, Urine FEME, Chlamydia dan Toxoplasma IgG, PAP smear dan profile hormone sangat diperlukan terlebih dulu untuk treatment.

Jika semua hasil pemeriksaan baik. Sedikit pengenalan setiap metode sebelumnya adalah cara yang terbaik untuk memperkirakan In-Vitro Fertilisation (**IVF**). IVF mempunyai hasil yang terbaik apabila dikombinasikan dengan Intra-Cytoplasmic Sperm Injection (**ICSI**), meskipun jumlah sperma yang terhitung sangat sedikit sekali. Perolehan kembali oocyte, persiapan oocyte dan sperma, pembenihan gamete dan embrio, pemindahan embrio dan pembekuan embrio apabila jumlah embrio berlebih sehingga bisa digunakan nantinya juga merupakan salah satu pelayanan kami.

(\* ) NB: Jika terdapat masalah atau penyakit yang lain , dimana diperlukan pembedahan akan dilakukan dengan key-hole/laparoscopy/pendekatan MAS



## **Kehamilan Alami**

### **Cara Mendapatkan kehamilan yang alami**

Selain dilakukan tindakan perawatan terhadap masalah yang anda hadapi, berikut adalah langkah-langkah sederhana yang bisa membuat anda nyaman:

#### **Untuk Anda berdua (Suami dan Istri):**

- Kurangi stress, kontrol berat badan , dan olah raga teratur
- Jangan merokok atau mengkonsumsi alkohol

**Untuk Suami Anda**, hal yang terpenting adalah menjaga scrotum tetap dingin , dengan cara mengurangi kesempatan yang membuat scrotum menjadi panas, tertekan atau terlalu tertarik ke badan, misal :

- Menggunakan pakaian dalam yang longgar, seperti type "boxer"
- Jangan menggunakan celana berbahan jeans, lebih baik menggunakan celana yang longgar
- Mandi dengan air dingin – semprot scrotum dengan air dingin
- Usahakan jangan tinggal atau bekerja di lingkungan yang memiliki udara panas
- Gunakan lapisan tempat duduk dari rotan yang mempunyai lubang di mobil dan kursi kantor anda
- Jangan melintangkan lengan anda sehingga scrotum anda menjadi tertekan
- Minum antioksidan (Vitamin E dan C jika anda tidak memperoleh vitamin tersebut dalam makanan anda)
- Minum **andriol 40mg** dua kali sehari

**Untuk Anda**, jangan terlalu stress. Dengan hidup yang relax, menikmati hidup dan perkawinaan anda (termasuk sex) membuat anda akan sangat mudah mendapatkan kehamilan. Serta perlu ditunjang dengan cara berikut:

- Minum **folic acid** 5mg dan **antioksidan** (missal : **resveratrol complex**) setiap hari
- Pastikan bahwa ovulasi anda lebih teratur
- Ketahui kapan ovulasi anda dan lakukan hubungan di saat yang tepat

Ovulasi dapat lebih dipastikan jika anda minum **Clomiphene Citrate** 50mg sampai 200mg tiap hari dari hari ke 2 sampai hari ke 5 saat anda mendapatkan menstruasi

Ovulasi akan terjadi pada Hari ke 14 untuk siklus 28 Hari, Hari ke 15 untuk siklus 29 hari dan seterusnya secara terus-menerus. Anda akan mendapatkan menstruasi 14 hari setelah ovulasi jika anda tidak berhasil mendapatkan kehamilan.

Alat Test Ovulasi (Alat LH) adalah alat untuk memprediksi masa subur atau ovulasi dengan melakukan test air seni pada pagi hari , test dilakukan beberapa hari dimana diprediksi akan mendapatkan ovulasi. Setelah clomiphene dikonsumsi pada saat menstruasi, lakukan test ovulasi pada Hari ke 12

Pada setiap siklus, hentikan test lebih lanjut jika hasilnya negative setelah 5 hari atau lebih. Karena anda mungkin tidak berovulasi tiap bulan, hal ini bukan masalah, anda perlu mencoba lagi untuk bulan selanjutnya.

Apabila mendapatkan hasil test positive, itu berarti anda akan mengalami ovulasi 36 sampai 48 jam kemudian. Waktu tersebut adalah waktu yang tepat untuk melakukan sex 4 sampai 5 hari sebelum anda berovulasi dan lakukan hubungan seksual hanya saat anda berovulasi

(malam hari setelah hasil test menjadi positive) dan ulangi dua malam selanjutnya (jangan setiap hari !). Sperma akan hidup untuk 48 sampai 72 jam di dalam tubuh anda. Dan telur anda akan bertahan dalam beberapa hari.

## **INVOLUNTARY URINE LEAKAGE** (Kebocoran Air Kencing Tanpa Disengaja)

Ribuan wanita pasti akan malu akan bau yang ditimbulkan dari air kencing yang menempel pada celana dalam mereka. Hal ini diakibatkan berbagai macam sebab, mulai dari batuk yang kuat sampai hal yang sederhana saat mereka bangun dari posisi berbaring.

Pada umumnya, penyebabnya dikarenakan pada saat melahirkan (diperburuk karena usia), terdapat kerusakan dalam jaringan air kencing tersebut. Namun sekarang kerusakan tersebut dapat diperbaiki dengan cara yang sangat sederhana yaitu dengan "mesh sling" (mengatur posisi jaringan air kencing) yang ditempatkan pada tempat yang tepat.

Prosedur "smesh sling" adalah prosedur pembedahan yang sangat sederhana di tempat klinik kami. Selain tidak ada kerumitan pasca pembedahan, hampir tidak ada resiko pembedahan, serta saluran kencing langsung kembali normal sesudah pembedahan dan bisa beraktivitas normal, bahkan hasilnya akan lebih baik daripada dari teknik pembedahan sebelumnya. Variasi dari "sling" bisa untuk mengatasi turunnya rahim.

Jika anda mempunyai masalah ini, anda mungkin sangat malu untuk membicarakan masalah ini. Silahkan datang di klinik kami untuk berkonsultasi dengan kami.

## Sedot Lemak (TLS)

### Mari kembalikan bentuk tubuh anda !

Terimakasih atas pertanyaan anda mengenai sedot lemak (TLS) dan transfer lemak (FT). Tujuan dari brosur ini adalah menyediakan informasi sebanyak mungkin tentang teknik kami dengan memperlihatkan bagaimana sederhananya teknis TLS dan FT

Didirikan pada tahun 1985 oleh Jeffrey A Klein, M.D., teknik tersebut digunakan untuk mentiadakan anestesi umum dan telah dibuktikan dunia bahwa TLS dan FT adalah metode yang paling aman untuk menghilangkan lemak tubuh dalam jumlah yang besar dan tanpa kehilangan darah sedikitpun. Juga telah dibuktikan bahwa TLS dan FT tidak menimbulkan rasa sakit, mempunyai waktu penyembuhan yang cepat pasca operasi dan memiliki hasil yang luar biasa serta ditangani tenaga medis yang handal dan ahli bedah yang berpengalaman.

Staff kami berkomitment untuk membantu anda mencapai tujuan anda. Konsultasi antara anda dan kami adalah hal yang personal dan rahasia. Kami menunggu anda.

Salam,

DR ALEX K H OOI - MBBS, MMED [O&G], FRCOG, FAMS, FICS, MBA.

Gynecologic Minimal Access Surgeon [dralexooi@obgyndr.org](mailto:dralexooi@obgyndr.org) This email address is being protected from spam bots, you need Javascript enabled to view it  
3 Mount Elizabeth, #11-07 Mount Elizabeth Medical Centre, Singapore 228510.  
T +65-67388331 F +65-67348896 [www.obgyndr.org](http://www.obgyndr.org) [www.liposuction.com](http://www.liposuction.com)

## Tentang Lemak

Semakin bertambah usia, lemak tubuh akan semakin bertambah pula. Setelah usia 30 tahun lemak akan terakumulasi sesuai dengan pola keturunan, misalnya lemak akan terakumulasi di bagian perut, paha dan pinggul wanita, serta di bagian perut dan seputar kemaluan laki-laki. Kadang lemak juga terdapat pada bagian yang lain sesuai dengan keturunan.

Lemak tersebut akan sulit dihilangkan hanya dengan olah raga dan diet. Namun sekarang lemak tubuh tersebut bisa dihilangkan dengan TLS, yaitu metode yang hanya focus pada area khusus yang memerlukan diet.

## Apakah Sedot Lemak/TUMESCENT LIPOSUCTION [TLS]?

TLS adalah teknik yang melakukan penyedotan untuk membuang lemak berlebih lebih dari 50% antara kulit dan otot menggunakan tabung kecil dengan membuat lubang kecil di kulit. Perbaikan bentuk tubuh akan dilihat saat menipisnya lemak dalam tubuh saat dilakukan penyedotan.

Bagian tubuh wanita yang perlu perawatan adalah area perut, paha, pinggul, lengan dan bagian bawah dagu. Jika laki-laki, bagian yang perlu perawatan adalah daerah kemaluan, perut, dada, leher dan bawah dagu.

Kata "tumescent" mempunyai arti bengkak dan kuat. TLS dilakukan dengan memasukkan cairan garam pada bagian tubuh yang akan disedot lemaknya dan yang telah dibius lokal kemudian ditarik dengan kuat melalui pembuluh. Hasil dari teknik ini adalah bebas bakteri,

tidak menimbulkan rasa sakit serta tanpa ada pendarahan selama penyedotan untuk menghilangkan lemak tubuh.

### **Hasil yang permanent**

Lemak yang sudah dibuang tidak bisa kembali dalam tubuh. Siluet tubuh baru yang dihasilkan setelah pembuangan lemak hasilnya adalah permanet selama tidak ada penambahan berat badan yang berlebihan. Apabila terdapat penambahan berat badan pasca pembedahan, hal ini diakibatkan adanya penumpukan lemak tubuh di bagian lain selain area tubuh yang telah mengalami TLS. Untuk mendapatkan kesehatan dan kecantikan untuk jangka waktu yang panjang, kami bisa membantu anda dengan diet yang bagus dan olah raga .

### **Siapa kandidat yang baik untuk TLS?**

Calon pasien yang terbaik untuk mengikuti program TLS adalah mereka yang memiliki kondisi kesehatan yang bagus dan memiliki harapan yang realistis. Serta memiliki area tubuh yang terdapat penumpukan lemak. Karena kosmetik hanya berhasil mengurangi lemak dalam ukuran inchi bukan ukuran pound.

Perlu diperhatikan bahwa TLS bukan hanya sebagai satu-satunya perawatan untuk mengurangi bertambahnya obesitas. Bagaimanapun juga, obesitas dengan penumpukan lemak tubuh adalah kandidat pasien yang tepat untuk program TLS.

### **Mengutamakan Keselamatan**

Teknik penyedotan lemak yang tradisional membawa beberapa resiko yang disebabkan penggunaan alat bedah yang lebih besar dan menggunakan pembiusan umum/epidural.

Dalam teknik TLS, pembiusan hanya pada area yang akan mengalami penyedotan dan area tersebut dinyatakan aman. Dengan penggunaan dosis yang efektif akan menhemat biaya serta tidak diperlukan rawat inap untuk transfuse darah dan tidak ada infeksi atau keluhan yang lain. pembiusan total/pembiusan total hanya disediakan untuk menghilangkan kegelisahan.

Masalah kecil dalam pembedahan yang menimbulkan ketidaknyamanan seperti sedikit memar, pembengkakan dan kelumpuhan sementara sangat mudah diatasi.

### **Hasil yang lebih baik dan sempurna tanpa rasa sakit.**

Hal yang penting dari TLS adalah dilakukan tanpa rasa sakit. Area yang akan dilakukan penyedotan, dibius lokal dan bius tersebut tahan selama 12 jam, sehingga pada saat dilakukan TLS tidak terasa sakit sama sekali. Bahkan sesudah efek bius itu hilang, tidak menimbulkan rasa sakit juga. Jika anastesi umum, selain menimbulkan efek samping, pasien tidak diperbolehkan langsung pulang setelah operasi.

Teknik TLS dilakukan dengan membesarkan/membangkokkan area yang berlemak hingga permukaannya sama rata kemudian dilakukan penyedotan lemak. Teknik ini tidak akan menghasilkan ketidakteraturan, permukaan yang tidak samarata dan selulite setelah penyedotan.

Penggunaan kekuatan dari getaran yang ditimbulkan dan penggunaan alat yang mikro, membuat TLS tidak menyebabkan sakit dan trauma pada stuktur bagian tubuh yang lain dan kulit serta proses penyembuhannya juga lebih cepat. Luka kecil yang terlihat dan yang

tersembunyi sehingga kadang tidak tampak, bisa disembuhkan segera. Terapi dengan laser dimaksudkan untuk mempercepat penyembuhan.

Karena proses anestesi lokal dan penggunaan alat yang berukuran mikro membutuhkan waktu yang lebih lama, membuat proses pembedahan akan lebih panjang daripada pembedahan dengan anestesi umum dengan alat yang besar. Namun keuntungannya, proses penyembuhannya menjadi lebih cepat, yaitu kurang dari 3 hari.

### **Bagaimana pengaruh terhadap kulit?**

Kondisi kulit setelah proses TLS adalah sama seperti jika menghilangkan penumpukan lemak dengan diet.

Hal ini dikarenakan peralatan mikro yang digunakan untuk menarik lemak keluar tetap akan mempertahankan sambungan antara kulit dan otot. Kulit akan menarik kembali saat sambungan-sambungan ini menciut, sehingga tidak dikhawatirkan adanya adanya lipatan kulit yang berlebihan.

TLS menghasilkan efek yang sangat luar biasa, hal ini yang sangat diharapkan pasien yaitu mengetahui bahwa dengan metode sederhana TLS mempunyai hasil yang luar biasa dan juga mampu membuang lemak seketika.

### **Apa yang dimaksud dengan Transfer Lemak/Fat Transfer [FT] ?**

Dalam FT, TLS digunakan untuk mengambil lemak untuk kemudian dipindahkan ke bagian tubuh yang lain seperti pipi cekung, garis-garis keriput di wajah, membesarkan dan membentuk payudara serta pantat dan pinggul yang turun.

Teknologi yang ada sekarang membuat FT lebih efektif dan aman. Biasanya, lebih dari 50% lemak yang dipindahkan mampu bertahan lama dan memiliki kontur yang sama. Penggunaan silikon dan bahan pengisi lemak dari bahan tiruan tidak akan memiliki hasil yang bagus karena tidak sesuai dengan lemak alami tubuh. Bahkan juga membahayakan tubuh dan sangat mahal.

### **Segera berolah raga**

Lubang kecil yang dihasilkan pada saat penyedotan tidak memerlukan jahitan dan serta proses pengeringan luka dan darah yang ditimbulkan akan segera sembuh dan kembali normal.

Untuk mendapatkan manfaat yang maksimal, anda bisa kembali berolah raga. Lakukan olah raga ringan dalam beberapa hari, dan tunggu sesaat jika anda merasa kesakitan.

### **Biaya**

Biaya berkisar antara S\$2000 sama S\$6000 per area. Discount akan diberikan untuk pembedahan area kedua atau ketiga yang dilakukan pada saat yang bersamaan (jika telah ditentukan sesuai dan aman) dan kelanjutan dari pembedahan yang dilakukan pada hari yang berbeda.

Harga paket tersebut sudah termasuk untuk pembedahan, fasilitas, staff, obat-obatan dan perawatan pasca-pembedahan. Namun konsultasi sebelum pembedahan dan test darah akan dikenakan biaya tersendiri.

## **FAT TRANSFER [FT] TRANSFER LEMAK [FT]**

Dahulu perkembangan FT sangat lambat, dikarenakan kesulitan untuk menghasilkan *oil cyst calcification, small fibrotic nodules, infection, necrotic fat cyst* dan *asymmetry*.

Sekarang tidak lagi! Telah ada teknik baru yang memberikan teknik pembedahan lengkap (closed-loop/lingkaran tertutup) dengan hampir tidak ada kontaminasi udara dan mampu memberikan sel lemak tubuh murni yang sangat bagus, bebas dari kotoran dan dengan cara mendapatkan lemak dengan kecepatan lebih 3200 rpm, lemak yang dihasilkanpun bebas minyak.

Penyemprot 50ml yang melengkapi penghisap bebas minyak, secara yakin sangat membantu untuk mendapatkan lemak murni dengan konsentrat yang tinggi, dengan kemurnian dan penyedotan yang mampu membuang minyak bebas yang tidak diinginkan.

Pemanfaatan lemak murni dengan konsentrat tinggi adalah sangat penting untuk daya tahan lemak saat dipindahkan pada bagian tubuh yang lain. Lemak yang bebas minyak dan kemurnian lemak yang mampu mempertahankannya. Selanjutnya, teknik baru ini juga higienis karena sangat penting untuk menghindari keluhan setelah proses FT. Setelah 3 bulan proses FT, 60-70% dari lemak yang telah dipindahkan akan bertahan lama berdasarkan area yang dirawat dan teknik pembedahan. (Teknik yang konvensional, hanya bertahan 30%).

## **PENGISIAN WAJAH**

Apabila lemak yang dipindahkan lebih dari 100ml sel lemak murni, akan dilakukan melalui anestasi umum. Setiap 50ml yang disemprotkan dari lemak yang telah disedot dapat mencapai 25-40ml sel lemak murni dengan memusatkan pada 3200-3500 rpm untuk 5 sampai 10 menit. Penyemprotan 1cc coleman diisikan sel lemak murni untuk injeksi.

Biaya pengisian lemak dari bahan sintesis seperti hyaluronic acid sekitar US\$300 – 400 per ml. Selain biaya yang sangat mahal, jika digunakan lebih dari 10ml akan memberikan efek yang lebih besar seperti infeksi, kulit menjadi kemerahan, masuknya benda asing dalam tubuh, timbul banyak efek negatif di kulit dan bagian yang telah diisi lemak.

Sebaliknya, pemindahan lemak lebih dari 100ml dapat berhasil terinjeksi untuk pengisian wajah tanpa efek samping jika menggunakan lemak kita sendiri. Umur ketahanan lemak yang dipindahkan sama dengan sel lemak anda yang lain.

Pengisian lemak pada seluruh wajah membutuhkan waktu 3 jam. Pengisian lemak tersebut dilakukan dengan pembiusan tidur (anestasi umum), sehingga pasien tidak akan mengalami rasa sakit. Setelah itu mungkin anda merasakan sedikit ketidaknyamanan, namun akan hilang sendiri beberapa jam kemudian. Disarankan untuk istirahat di rumah selama 3-5 hari.

## **Membentuk dan memperindah pantat**

Untuk membentuk dan memperindah pantat diperlukan 200-250 ml lemak untuk tiap bagian, dengan menggunakan 50ml syringes dan 1 ml coleman yang disemprotkan sangat membantu untuk kesamaan bentuk tiap bagian. Proses pembentukan dan memperindah pantat memerlukan waktu 2 jam.

Karena banyaknya jumlah lemak yang dibutuhkan, daya tahan lemak juga lebih meningkat yaitu 40-80% (biasanya sekitar 60-70%) dan rata-rata penyusutan kadar lemak sekitar 30-40%, hal ini sama untuk pembentukan payudara.

Setelah proses selesai, tidak diperbolehkan untuk menekan area yang ditambah lemaknya untuk 1-2 minggu dan tidak diperbolehkan untuk tidur di kasur yang keras selama 2 bulan.

### **Penambahan Payudara**

Teknik ini memberikan hasil yang bagus untuk penambahan payudara dan jauh dari bahaya penanaman silikon. Penyebaran dari lemak yang dipindahkan memberikan efek payudara yang alami dan terlihat indah.

*Fine needles* harus dihindari karena menyebabkan pendarahan saat melewati kelenjar susu. 10ml *syringes* dengan sedikit lebih besar daripada *needles* diperlukan untuk memindahkan 50-100 ml lemak murni di setiap bagian payudara.

### **Perbaikan Vagina**

Labia Mayora [bibir luar kemaluan wanita] bisa dengan mudah dikembalikan ukurannya dengan FT, dengan atau tanpa memperbaiki labia minora [bibir bagian dalam] pada saat yang sama.

### **Hasil**

Telah dilaporkan bahwa dari 2000 kasus pengisian wajah, lebih dari 250 kasus pembentukan payudara dan lebih dari 15 kasus pembentukan pantat lebih dari 5 tahun, hasilnya 99% sukses dan hanya dibawah 1% yang memiliki keluhan.

Keluhan tersebut ada 2 kasus, yaitu infeksi lokal dan 10-12 kasus *oil cyst necrosis*. Keluhan tersebut mudah diatasi dengan *coleman needle*. Tidak ada proses pengerasan [namun dibutuhkan waktu onbservasi yang lebih lama]. Biasanya, hal ini akan terjadi hanya jika peradangan dan kista minyak berlangsung lama. Saat pengerasan terjadi, tetap menjadi tanggungjawab kami, kami akan memisahkannya dari jaringan payudara yang asli. Jika diperlukan, akan dilakukan dengan TRAM yang menggunakan jaringan abdominal adipose.

### **Masa Depan**

Diharapkan dengan pengetahuan tentang konsentrat lemak murni bebas minyak dan bebas kontaminasi memberikan hasil yang bagus, macam dan perbaikan teknik akan terus ditingkatkan dalam FT. Pengisian dengan bahan tiruan tidak akan digunakan lagi dan sejak pemindahan dapat dilakukan secara aman dalam satu kali pembedahan, estetika dan kelengkapan dari pembedahan untuk kecantikan juga akan lebih ditingkatkan.

Staff kami telah berkomitment untuk membantu anda mempercantik diri anda. Konsultasi antara anda dan kami, adalah rahasia dan pribadi. Kami menunggu anda.

DR ALEX K H OOI

MBBS, MMED [O&G], FRCOG, FAMS, FICS, MBA.

Gynecologic Minimal Access Surgeon

[dralexooi@obgyndr.org](mailto:dralexooi@obgyndr.org) [dralexooi@obgyndr.org](mailto:dralexooi@obgyndr.org) This email address is being protected from spam bots, you need Javascript enabled to view it

3 Mount Elizabeth, #11-07

Mount Elizabeth Medical Centre

Singapore 228510.

T +65-67388331 F +65-67348896

[View TLS & FT photo-illustrations at [www.liposuction.com](http://www.liposuction.com) and [www.obgyndr.org](http://www.obgyndr.org)]



## **Bio-Identical Hormone [BH] dan Hormone Replacement Therapy [BHRT]/Terapy Penempatan Hormon**

World J Urol. 2002 May;20(1):4-10 .DENGAN MEMPERPANJANG HARAPAN HIDUP, PRIA DAN WANITA DAPAT BERHARAP UNTUUK HIDUP LEBIH LAMA DENGAN BERBAGAI BENTUK KEKURANGAN HORMON DALAM TUBUH MEREKA.

Kesehatan yang optimal berasal dari keseimbangan hormon yaitu thyroid, adrenal dan ovary. BH adalah untuk memproduksi hormon tersebut di dalam tubuh, yang telah dimodifikasi dari tanaman yang ditemukan pada kedelai dan ubi rambat

Dengan menggunakan BHRT untuk kesehatan, dosis dibuat berdasarkan profile tiap-tiap orang. Sebaliknya, HRT konvensional untuk wanita menggunakan horman sintetis alami [missal: megggunakan urine kuda] dan dalam dosis yang sama (setiap orang menggunakan dosis yang sama)

Hormon estogren terdiri dari tiga kelas yaitu estrone [E1], estradiol [E2] dan estriol [E3].Fungsi dari E1 dan E2 adalah memproduksi indung telur dan juga mengkonversi dari testosterone [T] dalam kelenjar lemak. Dalam dosis yang tinggi, E1 dan E2 bisa meningkatkan resiko kanker payudara dan *endometrial*.

E3 berasal dari konversi liver dari E1, dan beberapa E2, dengan produksi sel telur dalam jumlah yang sedikit secara langsung. Keuntungan dari E3 adalah melindungi tubuh dari penyebab kanker dari E1 dan E2. Hal ini telah dibuktikan bahwa resiko kanker berkurang jika jumlah E3 lebih dari 1 jika dibandingkan total E1+E2 [hasil bagi estogren]

Progesterone [P], tersembunyi oleh corpus luteum dan meniadakan efek estrogen. Progesterone [P]digunakan untuk perawatan gejala pre-menstruasi [premenstrual symptoms/PMS], gejala menopause dan depresi postnatal. Progesterone [P] akan membantu formasi tulang baru, menjaga payudara,kanker uterine dan berkontribusi dalam kesehatan kardiovaskular. Progesterone [P] juga memiliki efek menenangkan (membantu tidur). Yang terbaik adalah menambahkan P saat T diberikan ke pada pria untuk menjaga T menkonversi E2

T adalah hormon androgen, yang menyebabkan kebutakan pada laki-laki, suara laki-laki dan jerawat. Namun T memperbaiki pembentukan otot, memperbaiki energy dan meningkatkan libido.

Berikut manfaat dari BHRT:

- Meringankan gejala menopause,seperti terbakar, berkeringat di malam hari,fatigo, , kulit kering,vagina kering.
- Memperbaiki kualitas tidur, suasana hati, konsentrasi,memory dan libido
- Menjaga jumlah dan kekuatan otot
- Menjaga jantung (kardiovaskular) dan berbagai manfaat kesehatan.

Untuk menentukan dosis BH yang diperlukan, urine, darah dan air ludah harus di test terlebih dahulu untuk digunakan dalam berbagai keperluan. Gejala berdasarkan test keseimbangan hormone didapatkan berdasarkan pengelompokkan berikut :

### **Kelompok Gejala 1**

PMS

Insomnia

Keguguran

Payudara sakit dan atau bengkak

Penambahan berat badan tanpa penyebab yang jelas

Sakit kepala seperti berputar

Kegelisahan  
Ketidaksuburan

Jawaban : Kekurangan Progesterone [P]. Gejala-gejala tersebut umum terjadi akibat hormon yang tidak seimbang pada wanita di semua umur. Anda mungkin harus mengganti diet anda, mengurangi konsumsi hormon sintetis (termasuk mengontrol obat-obatan) dan mulai menggunakan beberapa cream P

### **Kelompok Gejala 2**

Kekeringan pada vagina  
Berkeringat di malam hari  
Sakit pada saat berhubungan intim  
Bermasalah terhadap ingatan  
Infeksi kandung kemih  
Lesu  
Terbakar

Jawaban: Kekurangan Estrogen [E]. Ketidakseimbangan hormone ini pada umumnya terjadi pada wanita dalam kondisi menopause, khususnya jika anda terlalu tinggi dan atau kurus. Anda membutuhkan perubahan pada diet anda dan konsumsi Estrogen yang alami.

### **Kelompok Gejala 3**

Membengkak dan menggembung  
Cervical dysplasia (pap smear tidak normal)  
Berat badan bertambah dengan cepat  
Payudara lembek  
Suasana hati mudah berubah  
Pendarahan hebat  
Kegelisahan /depresi  
Sakit kepala migraine  
Sulit tidur /insomnia  
Sulit berpikir  
Muka kemerah-merahan  
Masalah pendarahan pada kandung kemih  
Mudah menangis

Jawaban. Kekurangan E. Pada wanita, masalah ini sering bisa diatasi dengan menghentikan pemakaian hormone sintetis konvensional. Penambahan P sering membantu meringankan gejala-gejala tersebut dan menyeimbangkan hormon.

### **Kelompok Gejala 4**

Kombinasi antara kelompok 1 dan 3. Jika anda memiliki gejala lebih dari 2 atau lebih kelompok gejala diatas, anda termasuk dalam kelompok gejala 4.

Jawaban. E terlalu mendominasi. Hal ini disebabkan saat anda tidak mempunyai cukup P untuk menyeimbangkan efek dari E. Bisa jadi , anda mempunyai E rendah, namun anda mempunyai P yang lebih rendah, sehingga E mendominasi dalam tubuh anda. Beberapa wanita usia 40 dan 50 sering mengalami dominasi hormone E. Anda harus mencoba menggunakan beberapa cream P alami

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Baca setiap kelompok gejala</b></li><li>• <b>Tandai jika anda memiliki salah satu gejala [dalam semua kelompok]</b></li></ul> |
|--|

- **Jika terdapat dua atau lebih gejala, maka anda termasuk dalam kelompok tersebut**

### **Kelompok Gejala 5**

Jerawat  
Polycystic ovary syndrome(PCOS)  
Terlalu banyak bulu di wajah dan tangan  
Kadar gula tidak stabil/Hypoglycaemia  
Rambut tipis  
Kista di sel telur  
Sakit kepala setengah putaran

Jawaban: Kelebihan Hormon androgen (Hormon laki-laki). Hal ini disebabkan terlalu banyak gula dan karbohidrat dalam diet anda dan dapat dihilangkan melalui perubahan pola diet.

### **Kelompok Gejala 6**

Lemah dikarenakan fatigo  
Gula darah tidak stabil  
Sulit berpikir  
Tekanan darah rendah  
Kulit tipis dan atau kering  
Enggan berolahraga  
Bercak coklat di wajah

Jawaban. Kekurangan cortisol. Hal ini disebabkan adrenal terlalu lelah, disebabkan stress yang berat. Anda bisa mengatasi dengan mencoba mengunjungi keluarga anda dan cuti dari pekerjaan anda. Kesempatan tersebut baik untuk mengistirahatkan hormone adrenal anda.