*Artikel yang Dimuat di futuready.com*

**Cara Menghemat Biaya Medical Check-Up**

**22 October 2014**





komentar 3

***Mendeteksi dini penyakit dapat dilakukan dengan melakukan medical check-up secara teratur. Namun melakukan medical check-up tidak dapat dibilang murah. Berikut tipsnya!***

Sehat itu sangat berharga akan tetapi sayangnya kita tidak tahu betapa berharganya kesehatan sampai kita jatuh sakit. Selain tidak dapat beraktivitas, sakit juga menghabiskan biaya yang tidak sedikit apalagi jika sudah parah.

Pemeriksaan kesehatan secara berkala penting untuk mendeteksi penyakit sedini mungkin. Selain dapat ditangani sebelum penyakit menjadi lebih parah, langkah ini juga bisa menghemat biaya pengobatan. Biasanya semakin parah penyakit, semakin besar biaya perawatannya.

Untuk mencegahnya, Anda bisa melakukan *medical check-up*. Namun tidak dapat dipungkiri untuk melakukan *medical check-up* diperlukan biaya yang tidak sedikit. Untuk mempersiapkan biaya *medical check-up*, Anda perlu tahu tips cara mengatur keuangan yang baik terutama untuk menyiasati biaya *medical check-up*.

**Deteksi secara mandiri, kenali diri Anda**

*Medical check-up* dianjurkan terutama pada mereka yang berusia 35 tahun keatas, baik mempunyai keluhan ataupun tidak. Karena pada usia itu proses penuaan mulai terjadi. Tapi bukan berarti di bawah usia 35 tahun tidak perlu melakukannya, *medical check-up* tetap diperlukan terutama bagi yang mempunyai banyak keluhan kesehatan. Oleh karena itu, agar biaya *medical check-up* dapat terpenuhi jika sewaktu-waktu diperlukan cara mengatur keuangan yang baik seperti mulai mempersiapkan biaya kesehatan sejak dini.

**Pilih paketnya**

Biasanya rumah sakit sering menyediakan berbagai paket *medical check-up* dengan harga yang terjangkau. Ada paket rontgen, paket urin, pemeriksaan abdomen, atau pemeriksaan kesehatan secara keseluruhan. Pilihlah paket *medical check-up* yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi keuangan Anda. Paket yang menawarkan banyak fasilitas tentu menyediakan pemeriksaan lengkap, tapi jika Anda tidak membutuhkannya, hal tersebut menjadi mubazir.

**Laboratorium profesional**

Melakukan *medical check-up* di laboratorium profesional harganya sedikit lebih miring dibandingkan dengan di rumah sakit. Ditambah dengan kualitas yang tak kalah dengan rumah sakit, melakukan *medical check-up* di laboratorium bisa menjadi salah satu pilihan bagi Anda yang ingin melakukan *medical check-up*.

**Manfaatkan asuransi**

Selain cara mengatur keuangan yang baik, Anda juga bisa memanfaatkan asuransi. Ada jenis asuransi yang dapat memproteksi biaya kamar rumah sakit, biaya dokter, obat, hingga medical check-up. Oleh karena itu, kenali asuransi yang Anda miliki atau akan Anda pilih. Jika asuransi yang Anda memiliki manfaat tersebut maka Anda dapat menghemat biaya *medical check-up*.

Semoga tips di atas dapat bermanfaat bagi Anda. Jika Anda memiliki tips untuk menghemat biaya *medical check-up* silakan bagikan dengan kami melalui kolom komentar di bawah ini.

**5 Tips Agar Kulit Tampil Sehat**

**20 October 2014**





komentar 4

***Menjaga kesehatan tubuh terutama kulit agar sehat sebenarnya tak sulit, bahkan Anda dapat melakukannya sendiri di rumah.***

Kulit kering dan kusam merupakan masalah yang dialami banyak orang. Selain menurunkan kepercayaan diri, kulit kering dan kusam membuat tubuh tidak nyaman. Terkadang rasanya yang perih dan gatal sangat mengganggu.

Padahal tak semua perawatan kulit itu mahal. Untuk menjaga kesehatan tubuh terutama kulit agar senantiasa sehat dan cerah, berikut beberapa langkah sederhana yang dapat Anda lakukan:
 **1. Minum Air Putih Minimal 8 Gelas per Hari**
Air memang lekat dengan kehidupan kita. Namun padatnya kegiatan, serta banyaknya pilihan minuman kadang membuat kita kurang minum air putih.

Padahal, penelitian yang dilakukan Ronni Wolf, dokter dermatologi di Kaplan Medical Centre Israel yang dikutip dari *detik.com* (31/5/2014) mengungkapkan fakta pentingnya air putih bagi kulit. “Minum air putih minimal 8 gelas per hari dapat membuat kulit tetap terhidrasi serta terhindar dari keriput.”
 **2. Body Lotion**
Selain menjaga kesehatan tubuh dari dalam, kulit pun perlu dirawat dari luar. Untuk itu, gunakan body lotion secara rutin sehabis mandi dan sebelum tidur. Penggunaan body lotion akan membantu menjaga kulit senantiasa lembab sepanjang hari.

**3. Tabir Surya**
Anda sering mengeluhkan kulit terasa seperti terbakar ketika berjalan di bawah sinar mentari? Jangan anggap remeh! Dokter Rachadian Ramadhan dari Gentur Cleft Foundation, seperti dikutip dari *antaranews.com* (7/3/2013), mengatakan bahwa sinar matahari bisa membahayakan kulit.

Jumlah sinar UVA yang menembus kulit mencapai 90 persen dapat memicu kanker kulit, penuaan dini, hiperpigmentasi, pengerutan, hingga kulit kusam. Untuk menjaga kesehatan tubuh Dokter Rachadian menganjurkan, gunakanlah selalu tabir surya dan berteduhlah dari paparan sinar matahari di siang hari.

**4. Tidur yang Cukup**
Menurut Dr. Eddy Karta SpKK seperti dilansir dari *lifqual.com* (15/2/2014), “Malam hari adalah saat di mana sel-sel kulit memperbaiki diri dengan membangun sel baru serta kolagen yang rusak. Proses ini terjadi melalui pembelahan sel-sel lapisan kulit, dan memproduksi lapisan sel kulit yang baru.”

Pada saat terjadinya pembelahan sel-sel lapisan kulit maka kandungan air pada kulit sangat banyak menghilang, diperkirakan hingga 25 persen dibandingkan pada pagi atau slang hari. Sehingga kita disarankan untuk tidur cukup pada malam hari. Jika perlu menggunakan pelembab pada malam hari.
 **5. Olahraga**
Pakar Dermatologi dan Genetika Dr. Ellen Marmur seperti dikutip dari *lifqual.com* (15/2/2014), mengatakan bahwa ketika Anda melakukan olahraga maka semua pembuluh mencuci area wajah dengan darah dan nutrisi yang kaya oksigen.# Selain itu, berolahraga dapat menjaga kesehatan tubuh misalnya kulit dapat memperbaiki dirinya sendiri, dan melindungi terhadap kanker kulit. “Untuk menjaga kesehatan tubuh dan agar kulit tidak cepat keriput, lakukanlah olahraga secara teratur, seperti aktivitas aerobik selama 30 menit dan sebanyak tiga atau empat kali dalam seminggu.”

**Kapan Si Kecil Butuh Multivitamin?**

**17 October 2014**





komentar 2

***Dalam keadaan tertentu anak butuh suplemen kesehatan. Kapan anak mengonsumsinya?***

Tidak selamanya anak menjalani pola makan dan hidup sehat. Ada kalanya sang buah hati tidak mau makan sayur, buah, atau kelelahan karena terlalu banyak beraktivitas di luar rumah dan melakukan kegiatan di luar sekolah. Untuk mencegahnya dari kekurangan gizi dan vitamin serta menurunnya daya tahan tubuh, Anda bisa mengantisipasinya dengan memberikan suplemen kesehatan seperti multivitamin.

Kapan saja anak butuh asupan mutivitamin?

**Aktivitas yang Padat**
Kalau si kecil sudah mulai bersekolah ditambah kegiatan les dan ekstrakurikuler lainnya, Anda dapat memberikannya multivitamin. Suplemen kesehatan dapat berguna sebagai penambah daya tahan tubuh agar si kecil kuat dan tidak mudah terserang penyakit.

**Lingkungan Kurang Sehat**
Jika Anda tinggal di tengah kota besar atau di kawasan industri yang dipenuhi oleh polusi dan debu sehingga berdampak buruk bagi sang buah hati. Untuk menjaganya agar tidak rentan terkena penyakit, Anda sebaiknya memberikan suplemen kesehatan.

**Perjalanan Jauh**
Ketika Anda sekeluarga pergi mudik ke kampung halaman, liburan ke luar negeri, atau pergi ke tempat yang jauh, sebaiknya jangan lupa siapkan suplemen kesehatan. Meskipun si kecil bisa makan dan tidur cukup, tetapi perjalanan jauh dapat membuatnya lelah. Multivitamin akan membantunya mengatasi kelelahan dan sakit akibat daya tahan tubuh menurun.

**Menjelang Ujian**
Menjelang ujian sekolah, anak tidak hanya terkuras mentalnya tetapi juga fisiknya. Oleh karena itu, agar ia tidak mudah lelah dan sakit, Anda dapat memberikan vitamin penambah daya tahan tubuh.

**Konsultasikan Dengan Dokter**
Jika Anda berniat memberikan suplemen kesehatan untuk sang buah hati, bacalah dengan teliti di kemasan, seperti bahan apa saja yang terkandung dalam mutivitamin itu dan kapan tanggal kadaluarsanya. Kalau perlu Anda dapat berkonsultasi dengan dokter untuk berkonsultasi mengenai suplemen kesehatan apa yang sesuai untuk si kecil.

Multivitamin sebagai suplemen kesehatan buat si kecil biasanya tidak murah, sehingga Anda juga perlu menyiapkan anggaran kesehatan khusus.