

### Kesehatan: Physical, emotional and psychological health

Redi : Selamat siang dok.

Dr. Budi: Selamat siang, ada yang bisa dibantu?

Redi : Ya,dok. Leher saya beberapa hari ini terasa kaku dan saya sering pusing pada saat malam hari. Kemudian gigi saya juga nyeri. Dan sekarang saya demam.

Budi : Sudah berapa hari anda dalam kondisi seperti ini?

Redi : Sudah 2 hari dan waktu malam hari saya sering kesakitan.

Budi : Mari saya periksa..

Diperiksa dengan stetoskop, alat pengukur tekanan darah atau tensimeter. Dan mulut dibuka dan diperiksa pake senter.

Budi : Begini ya Pak, anda menderita stress. Apakah Bapak ada masalah akhir akhir ini?

Redi : Ya dok, pekerjaan saya banyak sekali dan semua harus selesai secepatnya. Sehingga saya sering tidur larut malam bahkan hingga pagi.

Budi : Sebelumnya apakah pekerjaan anda sebanyak ini?

Redi : Tidak. Baru saat ini saja. Sebelumnya saya hanya mengerjakan satu proyek saja.

Budi : Mungkin akan lebih baik jika anda lebih mengatur waktu anda.

Redi : Ya dok,saya tahu itu tapi sulit sekali. Kalau sudah larut saya sering ketiduran juga dok sehingga lupa menggosok gigi.

Budi : Itulah akibatnya..anda jadi sakit gigi juga. Ini saya beri resep saja nanti bisa dibeli di apotek.

Redi : Ya, terimakasih dok. Kira kira apa yang harus saya lakukan biar tetap sehat dok?

Budi : Anda harus mengatur waktu untuk kegiatan anda dan waktu istirahat anda. Kemudian mandi 2 kali sehari untuk menjaga kesegaran tubuh anda. Karena udara di negara kita lembab sehingga banyak berkeringat. Jangan lupa juga iuntuk menggosok gigi. Apakah anda juga suka merokok?

Redi : Ya dok, hanya kadang kadang saja.

Budi : Anda lebih baik untuk berhenti merokok agar tubuh anda tetap sehat. Karena merokok sangat tidak baik untuk tubuh. Dalam jangka waktu yang lama biasanya berdampak buruk pada tubuh anda.

Redi : Saya akan usahakan dok..

Redi : Good afternoon doc.

Dr.Budi : Good afternoon, is there any thing I can help with?

Redi : Yes. In these last few days my neck is so stiff and I feel a headache often in the night. My teeth are also painful. And today I get a fever.

Budi : For how long you have been in that condition?

Redi : It's been two days. At night I feel sick often.

Budi : Let's check it..

The patient is checked with sstethoscope and a device to measure blood pressure. Also a torch is used to see the inside of the mouth.

Budi : It's like this Sir. You are suffering from stress. Do you have any problem lately?

Redi : Yes. I have so many jobs to do and all has to be finished soon so that I often sleep very late and sometimes I sleep in the morning.

Budi : Was your job as much as this before?

Redi : No. It's just now. I only did one project before.

Budi : Maybe it will be better if you manage your time more.

Redi : Yes. I know it but it's very difficult. When it's late to sleep I just fall asleep and then I forget to brush my teeth.

Budi : So that's the result..you get tooth ache. I will give you the prescription and you can buy the medicine in the pharmacy.

Redi : Yes, thanks. What should I do to stay healthy?

Budi : You have to manage your time for your activities and rest time. Next you have to take a bath twice a day to keep your body fresh. The weather in our country is so humid that's why we sweat more. And don't forget to brush your teeth. Do you smoke?

Redi : Yes, sometimes.

Budi : Maybe it's better if you stop smoking so that your body keeps in good health. It's because smoking is not good for your body. In the long term it can give a bad effect to your body.

Redi : I will try it ...