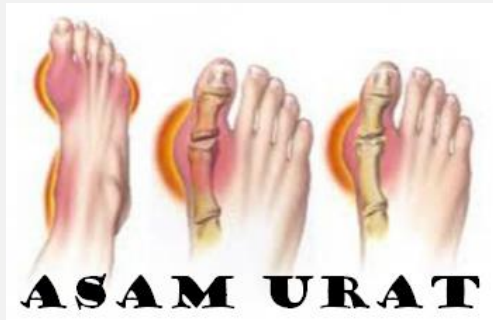


Arthritis Gout & Asam Urat



Seri Pendidikan - Perhimpunan
Reumatologi Indonesia
(IRA)
2016



Apa itu Gout?



Arthritis gout merupakan penyakit radang pada sendi yang menimbulkan rasa nyeri sangat hebat, bengkak, hangat, kadang kemerahan dan sulit untuk digerakkan. Diakibatkan oleh deposisi kristal monosodium urat (MSU) di dalam sendi yang memicu peradangan. Keadaan ini sangat berhubungan dengan peningkatan kadar asam urat di dalam darah (hiperurisemia), namun orang yang mengalami hiperurisemia belum tentu menderita arthritis gout.

Peningkatan kadar asam urat di dalam darah seseorang berhubungan dengan 2 faktor yaitu produksi yang berlebihan (*overproduction*) atau pengeluaran asam urat yang menurun (*underexcretion*) melalui ginjal atau kombinasi keduanya.



Apakah penyakit ini berbahaya?

Ya, bila tidak diobati, dapat menyebabkan kerusakan sendi permanen dan kerusakan jaringan sekitarnya. Ada beberapa penyakit yang berhubungan dengan penyakit Gout, oleh sebab itu, penanganan lebih cepat lebih baik.

Kerusakan sendi (sering terjadi di tangan dan kaki) dapat menyebabkan deformitas dan menyebabkan hilangnya fungsi normal.

Hal yang penting adalah jangan mengonsumsi obat “setelan” atau “jamu palsu” yang mengklaim dapat menyembuhkan asam urat, karena dapat menyebabkan efek samping berbahaya seperti perdarahan saluran cerna dan kerusakan ginjal.

Bagaimana menanggulangnya?

Konsultasikan segera dengan dokter untuk penanganan serangan gout akut.



Modifikasi gaya hidup, termasuk olah raga, mengurangi berat badan bagi yang gemuk, dan diet rendah purin dapat menurunkan serangan gout akut. Alkohol harus dihindari karena meningkatkan produksi dan mengganggu pengeluaran asam urat melalui ginjal. Trauma berulang pada satu sendi dan kekurangan cairan (dehidrasi) juga dapat memicu serangan gout.



Penelitian mendapatkan bahwa konsumsi sayuran kaya purin, seperti kembang kol, bayam, kangkung dan kacang-kacangan jarang meningkatkan risiko terkena serangan artritis gout.

Pada serangan akut, tindakan yang dilakukan adalah mengistirahatkan daerah yang nyeri kemudian dapat mengompres daerah yang radang dengan air dingin/air es.



Faktor penyebab serangan



- Kebiasaan minum alkohol, terutama bir
- Memakan makanan tinggi purin berlebihan, terutama daging merah, jeroan, dan kerang (*seafood*)

- Perubahan pola makan mendadak, terutama diet tinggi protein
- Operasi, atau penyakit yang menyebabkan pasien terbaring untuk beberapa waktu
- Terapi radiasi



Terapi pemeliharaan jangka panjang

Target pengobatan bagi mereka yang telah mengalami serangan ulang asam urat adalah kontrol teratur ke dokter dan menjaga agar kadar asam uratnya selalu kurang dari 6 g/dL