

<http://health.detik.com/read/2013/10/18/080538/2388905/763/mandi-malam-picu-arthritis-reumatoid-ini-kata-dokter>

Mandi Malam Picu Arthritis Reumatoid? Ini Kata Dokter

Ajeng Annastasia Kinanti - detikHealth
 Jumat, 18/10/2013 08:05 WIB



Foto: Ilustrasi/Thinkstock

Pengobatan Tradisional

www.rematik.co.id

Rematik, Pengapuran, Syaraf Kejepit & Encok Ramuan Rahasia dari Shaolin



Berita Lainnya

Dokter: Kanker Payudara Bisa Sembuh 100 Persen Jika Terdeteksi Dini

Underwear Ini Dirancang Khusus untuk Menyaring Kentut agar Tak Berbau

Wah! Beroostalgia Ternyata Baik untuk Kesehatan

Isi TTS Kurang Manjur, Belajar Fotografi Lebih Ampuh Cegah Pilon

Pertama Kali, Peneliti Sukses Kloning Sel yang Tumbuhkan Rambut Manusia

Jakarta, Masih banyak informasi yang kebenarannya simpang siur namun sudah dipercaya oleh sebagian besar masyarakat, salah satunya adalah larangan untuk mandi di malam hari. Dikatakan kebiasaan ini akan memicu munculnya arthritis reumatoid. Lantas apa kata dokter mengenai hal ini?

"Kontak dengan udara dingin dan air dingin sebaiknya memang dihindari, sebab itu merupakan faktor predisposisi yang bisa mencetuskan nyeri sendi. Makanya orang-orang dengan rematik, apapun jenis rematiknya, sebaiknya hindari mandi di malam hari. Tapi kalau malam hari memang mau mandi pun, sebaiknya mandi dengan air hanoat." ujar dr Andry Reza Rahmadi, SpPD, MKes, dokter spesialis

Hal tersebut ia sampaikan dalam acara konferensi pers 'Kenali Arthritis Reumatoid', yang diselenggarakan di The Energy Building, Jl Jend Sudirman, Jakarta, dan ditulis pada Jumat (18/10/2013).

Suhu dingin memang diketahui dapat menyebabkan kapsul sendi mengkerut, sehingga memicu rasa nyeri pada orang yang sudah terkena rematik. Oleh sebab itu disarankan untuk mandi dengan air hangat saja.

dr Andry meluruskan bahwa ketentuan tersebut khusus hanya untuk mereka yang memang sudah terkena penyakit arthritis reumatoid atau rematik lainnya. Bukan artinya jika orang sehat kemudian mandi malam lantas akan terkena rematik. Hingga kini belum ada satu pun penelitian yang membuktikan bahwa hal tersebut benar.

"Tidak seperti itu. Itu cuma mitos di masyarakat saja bahwa mandi di malam hari akan menyebabkan rematik, padahal sebenarnya tidak," tegas dr Andry.

Menurut dr Andry, yang penting diingat adalah hindari mandi malam jika Anda tahu memiliki rematik. Waktu yang dikatakan malam yaitu selepas Magrib sampai pagi berikutnya. Namun bergantung pula pada daerah tempat tinggal orang tersebut. Mereka yang tinggal di daerah pegunungan suhu dinginnya mungkin bisa didapat dalam waktu yang lebih sore.

(ajg/vit)

| Info Penyakit | Info Obat |
|---------------|-----------|
| ▶ Penyebab | |
| ▶ Gejala | |
| ▶ Pengobatan | |
| ▶ Asam Urat | |