

<http://portal.cbn.net.id/cbprt/cybermed/detail.aspx?x=Health+News&y=cybermed%7C0%7C0%7C5%7C8806>

Asam Urat dan Reumatik Itu Beda, lho!
Health News Fri, 18 Oct 2013 10:42:00 WIB



Oleh [Aditya Eka Prawira](#)

Jakarta : Tidak sedikit masyarakat awam yang masih sering menyamakan antara penyakit reumatik dengan asam urat. Padahal, sudah jelas kedua penyakit itu sangat berbeda, walaupun keduanya memang masuk ke dalam daftar penyakit sendi. Ketika memeriksakan diri ke dokter, ada pasien yang terserang penyakit sendi langsung mengatakan terkena asam urat. Padahal belum tentu, dan bisa jadi yang dideritanya justru reumatik. Pun dengan gejalanya, sudah tentu berbeda.

Dr. Andry Reza Rahmadi, SpPD, M. Kes, dari Spesialis Penyakit Dalam Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung, Jawa Barat menjelaskan, peradangan sendi yang terjadi pada pasien asam urat biasanya sering terjadi di kaki. Sedangkan reumatik terjadinya di tangan.

"Untuk asam urat, paling sering terjadi di bagian kaki. Lebih tepatnya di ibu jari. Memang, tidak menutup kemungkinan di tangan. Tapi, paling sering selama ini terjadinya di kaki," ujar Andry Reza.

Hal ini disampaikan oleh pria yang juga merupakan anggota Indonesian Rheumatology Association (IRA), dalam acara Kenali Arthritis Rematoid 'Pengobatan Tepat dan Terapi Musik Tingkatkan Kualitas Hidup Pasien', the Cafe Energy, Energy Building, Kawasan SCBD, Jakarta, Kamis (17/10/2013)

Bila peradangan sendi untuk asam urat terjadi di tangan, biasanya yang akan sangat terasa sakit hanya sebelah saja, tidak kedua tangan. Sedangkan untuk reumatik, sudah jelas kedua tangan terasa kaku, bahkan memegang gelas saja sangatlah susah.

"Asam urat kalau di tangan, sebelahnya doang yang sakit, sebelahnya lagi tidak. Yang sakit juga satu bagian dulu. Beda dengan reumatik, yang semua sendi akan terasa sakit," terang dia.

Kata Andry, penyebab asam urat adalah meningkatnya kadar asam urat. Ini karena kurangnya enzim tertentu, yang menyebabkan metabolisme asam urat menjadi tidak sempurna, bahkan relatif tinggi. Bila ini terjadi, akibatnya muncullah kristal asam urat di sendi, yang menyebabkan peradangan sendi tersebut.

Bahaya jeroan

Makanan tinggi protein urin yang berasal dari protein hewani, salah satu contohnya adalah jeroan yang merupakan sumber penyebab meningkatnya kadar asam urat.

"Maka itu, jika ada yang menderita asam urat tinggi, jangan makan jeroan. Yang ada semakin tinggi asam uratnya. Begitu juga dengan sayuran tertentu, seperti kacang-kacangan, akan membuat asam uratnya meningkat," terang Andry. "Jangan lupa, untuk mengatur pola makan, dan jangan lupakan olahraga," tambah dia.

Memang, untuk obat-obatan penurun asam urat banyak tersedia di apotek, atau jika Anda meminta kepada dokter, dokter akan memberikan resepnya kepada Anda. Tapi, alangkah baiknya untuk lebih mawas diri dengan cara membatasi asupan makan. Konsumsi makanan bergizi. Jeroan seperti itu memang banyak yang suka karena enak. Namun bila kebanyakan akibatnya fatal. Ada baiknya, untuk menghindarinya sama sekali. (Adt/Abd)

Sumber: [Liputan6.com](#)