

JANGAN REMEHKAN NYERI SENDI

SENDI Anda bengkak, panas saat diraba, merah-merah dan kaku bila digerakkan, segera cek, periksa, dan amati karena kemungkinan

Anda menderita *arthritis reumatoid (AR)*, jenis rematik yang berbahaya.

Penyakit AR harus diwaspadai karena jumlah kasusnya meningkat dari waktu ke waktu. Diperkirakan penyakit ini menimpa lebih dari 21 juta orang di seluruh dunia. Sementara di Tanah Air, penderitanya berusia di atas 18 tahun dan jumlah pasiennya berkisar 0,1% sampai 0,3% dari jumlah penduduk Indonesia.

AR merupakan salah satu bentuk umum dari penyakit autoimun atau tubuh diserang oleh sistem kekebalan tubuhnya sendiri, yang mengakibatkan peradangan dalam waktu lama pada sendi hingga menimbulkan rasa nyeri dan kaku. AR dapat menyerang hampir semua sendi, tetapi yang paling sering adalah sendi di pergelangan tangan, buku-jari, lutut, dan pergelangan kaki.

Sendi-sendi lain yang mungkin diserang, termasuk sendi di tulang belakang, pinggul, leher, bahu, rahang, dan bahkan sambungan antartulang sangat kecil di telinga bagian dalam. Penyebab utama penyakit AR belum diketahui. Namun, pengobatan yang tersedia dapat meningkatkan harapan remisi yang menjadi tujuan dari pengobatan atas penyakit ini.

Prof DR dr Handono Kalim SpPD-KR, Ketua Indonesian Rheumatology Association (IRA) menjelaskan, gejala awal AR nyeri pada sendi, terutama



tangan dan pergelangan tangan, sering simetris, merah, bengkak, nyeri tangan, nyeri gerak, dan keterbatasan gerak.

Namun, kata dia, AR bukan hanya penyakit sendi, juga menyerang bagian sistemik, seperti kaku pada pagi hari atau demam, berat badan turun, cepat lelah, dan anemia. Juga memengaruhi organ lain seperti *nodul rheumatoid*, vaskulitis (peradangan pembuluh darah), fibrosis paru, gangguan mata seperti mata kering, serta perikarditis (peradangan pada pelindung jantung).

"AR menyerang semua usia, tapi meningkat pada dewasa muda sekitar umur 35 hingga 55 tahun. Wanita tiga kali lebih banyak terkena daripada pria," ungkap Handono dalam acara *Media Health Forum* dengan tema "Cermati AR, Cek, Periksa, Amati Arthritis Reumatoid Agar Terkontrol" kerja sama IRA dan Roche Indonesia di Pacific Place, Jakarta, beberapa waktu lalu.

Handono menuturkan, AR amat berbahaya karena merupakan penyakit yang dapat menjadi semakin buruk dari waktu ke waktu. Kerusakan sendinya bersifat progresif yang akan menyebabkan kecacatan pada sendi. Namun, kata dia, dengan melakukan Cermati, nyeri yang dirasakan pada sendi dapat dikontrol.

"Pasien membutuhkan pengobatan tepat sedini mungkin sehingga perjalanan penyakit dapat dikontrol agar terhindar dari kerusakan sendi yang terus berlanjut dan menyebabkan kecacatan," ujar Handono. Lebih lanjut Handono mengatakan, pasien AR rentan merasakan depresi akibat rasa nyeri yang membuat pasien sulit beraktivitas dan berdampak pada kualitas hidup.

Penyakit ini juga mengurangi harapan hidup hingga tiga sampai tujuh tahun. "Kurang dari 50% pasien dengan AR dapat bekerja secara normal setelah 10 tahun," tuturnya. Penyakit ini juga meningkatkan risiko terkena penyakit kardiovaskular dan kematian lebih awal. Deteksi dini menjadi kunci penting menangani AR karena akan menentukan

MENGHINDARI NYERI SENDI

1 Konsumsi vitamin D. Vitamin ini dipercaya baik untuk menjaga kesehatan tulang. Karenanya, asupan vitamin D yang mencukupi dapat mencegah risiko nyeri sendi.

2 Jaga berat badan. Memiliki berat badan tak proporsional alias gemuk atau obesitas, akan meningkatkan risiko radang sendi pinggul, lutut, pergelangan kaki, dan kaki. Karenanya, menjaga berat badan yang sehat amat penting dilakukan.



3 Cukup kalsium. Asupan kalsium yang terkandung dalam susu dan beberapa makanan juga sangat penting untuk menjaga kesehatan tulang. Namun, Anda jangan pula berlebihan karena terlalu banyak kalsium dan lemak susu juga tak baik bagi tubuh

keberhasilan pengobatan.

Dia mengutarakan, banyak pasien AR yang menjalankan pengobatan sendiri dengan mengonsumsi obat steroid untuk meredakan nyeri yang banyak tersedia di pasaran. Padahal, penyakit ini tidak bisa ditangani sendiri, harus pergi ke dokter yang kompeten. Dampak dari penggunaan steroid, justru akan berakibat fatal dibandingkan penyakit itu sendiri.

"Pasien AR akan mengalami bentuk wajah yang sembab dan membulat (*moon face*), osteoporosis, darah tinggi, bengkak-bengkak, dan diabetes. Obat antinyeri rematik juga bisa menyebabkan luka dilambung," kata Handono. Sementara itu, memperingati Hari Arthritis Sedunia yang jatuh setiap 12 Oktober, IRA bersama PT Roche Indonesia meluncurkan kampanye edukasi "Cermati AR, Cek, Periksa, Amati Arthritis Rematoid agar Terkontrol".

● **rendra hanggara**

4 Olahraga teratur. Olahraga teratur sangat penting dilakukan untuk menguatkan otot. Otot yang kuat akan mampu melindungi sendi Anda serta terhindar dari pergeseran pada tendon dan ligamen yang berlebih.

5 Menjaga postur tubuh yang baik. Menjaga postur tubuh yang baik sangat penting untuk kesehatan tulang belakang Anda. Sebab, bila posisi tulang belakang Anda tidak baik, akan menyebabkan munculnya nyeri sendi.

6 Memperhatikan pola makan. Meski tidak ada diet khusus untuk keluhan nyeri sendi, diet sehat tetap bermanfaat bagi kesehatan secara umum, termasuk membantu menjaga kerangka tulang, otot, dan sendi. (**rendra hanggara**)