

<http://health.kompas.com/read/2014/10/22/121500823/Cara.Tak.Biasa.Turunkan.Risiko.Artritis.Reumatoid>

Cara Tak Biasa Turunkan Risiko Artritis Reumatoid

Rabu, 22 Oktober 2014 | 12:15 WIB

KOMPAS.com - Nyeri dan bengkak pada persendian merupakan gejala utama penyakit artritis reumatoid. Penyakit ini sebenarnya adalah penyakit autoimun, di mana sistem imun tubuh menyerang jaringan yang sehat, khususnya pada persendian.

Meski penyakit ini seperti di luar kendali, tetapi sebenarnya kita bisa mengurangi risiko terkena artritis reumatoid (AR). Penelitian mengungkap beberapa gaya hidup yang ternyata dapat membantu mengurangi kemungkinan kita menderita penyakit yang bisa menyebabkan kecacatan ini.

1. Menyusui

Menyusui bayi bukan hanya memberikan nutrisi terbaik bagi bayi tapi juga memiliki manfaat menurunkan risiko terkena artritis reumatoid sampai setengahnya. Penelitian yang dilakukan di Tiongkok Selatan dan melibatkan 7000 perempuan membuktikan hal tersebut.

Semakin lama para wanita menyusui, semakin rendah risiko mereka. "Pasti ada hubungan antara hormon dan artritis reumatoid," kata Dr Nathan Wei, peneliti klinis.

2. Berjemur

Jangan musuhi sinar matahari karena sinar ultraviolet-B dari matahari merangsang sintesis vitamin D dan memicu respon imun yang membantu melawan AR. Kebanyakan wanita yang menderita AR juga diketahui kekurangan vitamin D.

3. Berhenti merokok

Merokok dapat meningkatkan risiko AR, bahkan dapat merusak tulang rawan, kata Shreyasee Amin, MD, ahli rematologi dan profesor kedokteran di Mayo Clinic di Rochester, Minn.

Sebuah studi yang diterbitkan pada tahun 2013 di Arthritis Research & Therapy dan melibatkan 34.101 wanita Swedia menemukan, perokok yang telah berhenti 15 tahun sebelumnya kemungkinannya untuk mengidap artritis reumatoid 30 persen lebih kecil dibandingkan mereka yang baru berhenti sejak satu tahun sebelumnya.

4. Minum bir

Ini adalah salah satu keuntungan mengonsumsi bir. Dalam studi yang melibatkan ratusan ribu perawat menemukan bahwa wanita yang minum 2-4 bir setiap minggu memiliki risiko yang lebih rendah menderita AR, dibanding dengan wanita yang tidak minum bir. Kuncinya adalah minum

jangan berlebihan.

5. Pilih wine

Jika bir bukan pilihan Anda, maka pilihlah wine. Studi tahun 2012 menunjukkan, wanita yang minum lebih dari empat gelas wine setiap minggu memiliki risiko AR lebih rendah 37 persen.

6. Memasukkan ikan dalam menu

Dalam penelitian yang melibatkan wanita Swedia tersebut para peneliti menemukan bahwa mereka yang makan ikan minimal sekali setiap minggu memiliki risiko AR lebih rendah. Ikan mengandung asam lemak omega-3, lemak sehat yang bisa memperlambat proses peradangan. **(Eva Erviana)**

Sumber :

[Everyday Health](#)

Editor :

Lusia Kus Anna