

<http://health.kompas.com/read/2014/10/25/091648823/Sering.Mandi.Malam.Sebabkan.Rematik.Mitos.atau.Fakta.>

Sering Mandi Malam Sebabkan Rematik, Mitos atau Fakta?

Penulis : Dian Maharani | Sabtu, 25 Oktober 2014 | 09:16 WIB



Shutterstock

Ilustrasi

JAKARTA, KOMPAS.com — Penyakit rematik bisa dialami oleh siapa saja. Rematik merupakan penyakit yang menyerang persendian. Banyak mitos yang berkembang mengenai penyakit ini. Salah satunya soal mandi malam hari yang disebut bisa menyebabkan penyakit rematik. Apalagi mandi malam dengan air dingin.

"Mandi malam enggak masalah. Itu hanya mitos," tegas dokter spesialis penyakit dalam dan konsultan reumatologi, Handono Kalim, di Jakarta, Jumat (24/10/2014).

Menurut Handono, hingga saat ini belum ada penelitian yang membuktikan bahwa sering mandi malam hari bisa menyebabkan rematik di kemudian hari. Hanya saja, terkadang mandi malam hari dan menggunakan air dingin bisa membuat otot kaku. Hal ini pun lumrah dialami seseorang jika tidak kuat dingin.

Bagaimana jika sudah menderita rematik? Menurut Handono, sebaiknya memang tidak mandi malam hari jika tubuh terasa linu setelah mandi. Air hangat disarankan untuk mengurangi rasa sakit pada persendian.

Rematik sendiri banyak macamnya. Ada lebih dari 100 jenis penyakit rematik dengan gejala yang mirip. Kesalahan diagnosis pun sering terjadi saat menentukan jenis rematik seseorang. Menurut Handono, banyak yang menduga keluhan nyeri sendi karena asam urat.

Rematik yang cukup parah bisa menyebabkan kaku seperti jari tangan tidak bisa digerakkan. Hal ini membuat kualitas hidup seseorang menurun. Jika persendian sudah kaku, maka tidak bisa disembuhkan atau hanya bisa dikontrol.

"Pertama mengalami kerusakan sendi. Lalu ketidakmampuan kerja seperti mengangkat suatu benda, serta menyebabkan kematian dini," ujar Handono yang juga Ketua Indonesian Rheumatology Associations (IRA) ini.