

<http://health.kompas.com/read/2014/10/31/112500823/Nyeri.sendi.dan.Jari.Kaku.Waspadai.Artritis.Rematoid>

Nyeri sendi dan Jari Kaku? Waspadai Artritis Rematoid

Penulis : Dian Maharani | Jumat, 31 Oktober 2014 | 11:25 WIB



Ilustrasi tangan pegal

shutterstock

KOMPAS.com - Nyeri pada sendi hingga sulit digerakkan sering dikira penyakit asam urat. Padahal, bisa saja itu gejala Artritis Reumatoid (AR). AR merupakan satu dari sekian banyak penyakit rematik namun ini sebenarnya adalah penyakit autoimun, di mana sistem imun tubuh menyerang jaringan sehat, khususnya persendian.

AR biasanya menimbulkan rasa nyeri pada persendian seperti pergelangan tangan, kaki, dan lutut. Tak hanya persendian kecil, AR juga bisa menyerang sendi tulang belakang, pinggul, leher, bahu, siku, hingga rahang.

Gejala AR yang sering terjadi yaitu persendian terasa sakit dan biasanya disertai rasa panas, kemerahan, nyeri, dan bengkak. "Peradangan biasanya pada sendi kecil seperti buku-buku jari dan pergelangan tangan," ujar dokter spesialis penyakit dalam dan konsultan reumatologi, Handono Kalim, beberapa waktu lalu di Jakarta.

Gejala lain yaitu sendi terasa kaku setiap pagi hari dan berlangsung cukup lama, yaitu sekitar 6 minggu. Anda juga akan merasa kelelahan dan kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari.

Perbedaan antara AR dengan rematik lain adalah menyerang kedua sisi, misalnya pergelangan tangan kanan dan kiri. Berbeda dengan asam urat yang biasanya hanya menyerang salah satu pada bagian kaki.

AR bisa menyerang siapa saja dan justru sering muncul pada usia produktif 20-40 tahun. Penyebab utama penyakit AR belum diketahui. Namun, salah satu faktornya yaitu terganggunya sistem kekebalan tubuh. "Sampai saat ini AR belum bisa disembuhkan," kata Handono.

Pengobatan dilakukan hanya untuk mencegah AR bertambah parah. Untuk itu lakukan deteksi dini agar lebih mudah diatasi. Terapkan lah pola hidup sehat seperti jangan merokok dan makan sehat. Rutin lah berolahraga dan aktifitas fisik. Sebab, persendian yang jarang digerakkan mampu membuat kekakuan.