

<http://lifestyle.okezone.com/read/2014/10/25/481/1056757/mandi-malam-bikin-rematik-cuma-mitos>

Mandi Malam Bikin Rematik Cuma Mitos!

Sabtu, 25 Oktober 2014 - 10:26 wib |

Erika Kurnia - Okezone

Mandi malam bikin rematik hanya mitos (Foto: Crodeyosteopath)



BANYAK masyarakat yang masih percaya kebiasaan mandi malam dapat menyebabkan nyeri di persendian yang kemudian dapat dianggap sebagai [rematik](#). Padahal hal tersebut tidak berhubungan sama sekali.

“Itu kan soal persepsi ya. Saat kita tidak nyaman dengan dingin, ini dapat menimbulkan rasa nyeri. Pada setiap orang, respon syaraf terhadap dingin berbeda-beda. Tapi ini hanya persepsi saja, tak ada hubungannya dengan [rematik](#),” tutur Prof. Dr. dr. Handono Kalim, SpPD-KR, Ketua Perhimpunan Reumatologi Indonesia (IRA), di Jakarta, Jumat, 24 Oktober (24/10/2014).

Rematik adalah penyakit yang memiliki 100 jenis dengan gejala yang mirip satu sama lain. Penyakit ini menyerang sendi dan struktur jaringan penunjang di sekitar sendi sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri. Asam urat dan autoimun adalah dua di antara banyak faktor yang menimbulkan rematik.

Penyakit ini telah dialami sejak masa prasejarah, ilmuwan bahkan memprediksi kejadian rematik pertama pernah dialami dinosaurus. Tidak hanya lansia, hingga kini penyakit rematik justru menyerang banyak penduduk usia produktif.

Prof. Handono menambahkan, belum ada pencetus pasti apa penyebab rematik ini karena jenisnya yang beragam. Namun, faktor gaya hidup yang buruk, seperti konsumsi makanan tidak sehat, kebiasaan merokok, dan alkohol dapat memicu salah satu jenis rematik.

“Penyakit ini adalah yang paling banyak menimbulkan kerusakan pada tubuh manusia, tapi paling sering diabaikan,” pungkasnya.

(ren)