

<http://www.beritasatu.com/kesehatan/219853-mandi-malam-tidak-sebabkan-nyeri-sendi.html>

Jumat, 24 Oktober 2014 | 16:20



Mandi Malam Tidak Sebabkan Nyeri Sendi



Ilustrasi masalah pada persendian kaki. (sumber: Freedigitalphotos/artur84)

Jakarta - Mandi di malam hari sering dianggap sebagai pemicu timbulnya artritis rematoid (AR), atau salah satu jenis rematik yang merupakan penyakit autoimun. Anggapan tersebut hanyalah mitos yang tidak terbukti kebenarannya.

"Mandi malam tidak menyebabkan artritis rematoid, itu hanyalah mitos. Lebih baik mandi, daripada tidak sama sekali. Tapi bila sudah kena rematik, mandi malam memang tidak dianjurkan karena bisa mencetuskan nyeri sendi," terang Ketua Perhimpunan Reumatologi Indonesian, Prof DR dr Handono Kalim, SpPD-KR di acara diskusi media yang digelar PT Roche Indonesia di Jakarta, Jumat (24/10).

Ia menjelaskan, AR merupakan penyakit autoimun yang menyebabkan peradangan dalam waktu lama pada sendi, hingga menimbulkan rasa nyeri dan kaku.

Penyebab utama penyakit ini memang belum diketahui secara pasti. Namun diduga berkaitan dengan faktor genetik, lingkungan, dan juga pola hidup yang tidak sehat.

Gejala awal penyakit ini seperti sendi yang meradang, terutama tangan dan pergelangan tangan. Gejala lainnya seperti merah, bengkak, nyeri tangan, nyeri gerak, keterbatasan gerak, dan menetap lebih dari enam minggu.

Handono mengingatkan untuk mewaspadai gejala-gejala tersebut, karena kebanyakan pasien sering terlambat datang ke dokter dan sudah mempunyai kerusakan sendi pada dua tahun pertama sakitnya.

"Tanpa pengobatan yang tepat, kerusakan sendi pada artritis rematoid dapat berujung cacat dan kelumpuhan. Pada jangka panjang juga dapat menyebabkan kerusakan permanen," katanya mengingatkan.

Penulis: Herman/FAB