

ASAM URAT atau GOUT

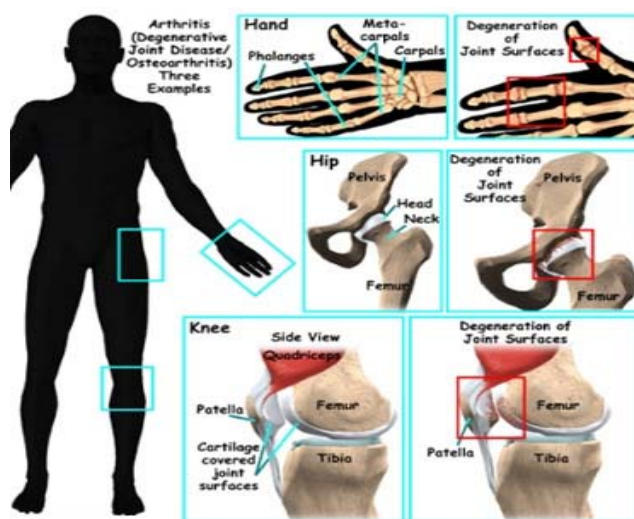
Penyakit asam urat digolongkan menjadi penyakit gout primer dan penyakit gout sekunder :

- **Penyakit gout primer**

99 persen penyebabnya belum diketahui (idiopatik). Diduga berkaitan dengan kombinasi faktor genetic dan faktor hormonal yang menyebabkan gangguan metabolisme yang dapat mengakibatkan meningkatnya produksi asam urat atau bisa juga diakibatkan karena berkurangnya pengeluaran asam urat dari tubuh.

- **Penyakit gout sekunder**

Penyakit ini disebabkan antara lain karena meningkatnya produksi asam urat karena nutrisi, yaitu mengonsumsi makanan dengan kadar purin yang tinggi.



Purin adalah salah satu senyawa basa organik yang menyusun asam nukleat (asam inti dari sel) dan termasuk dalam kelompok asam amino, unsur pembentuk protein.

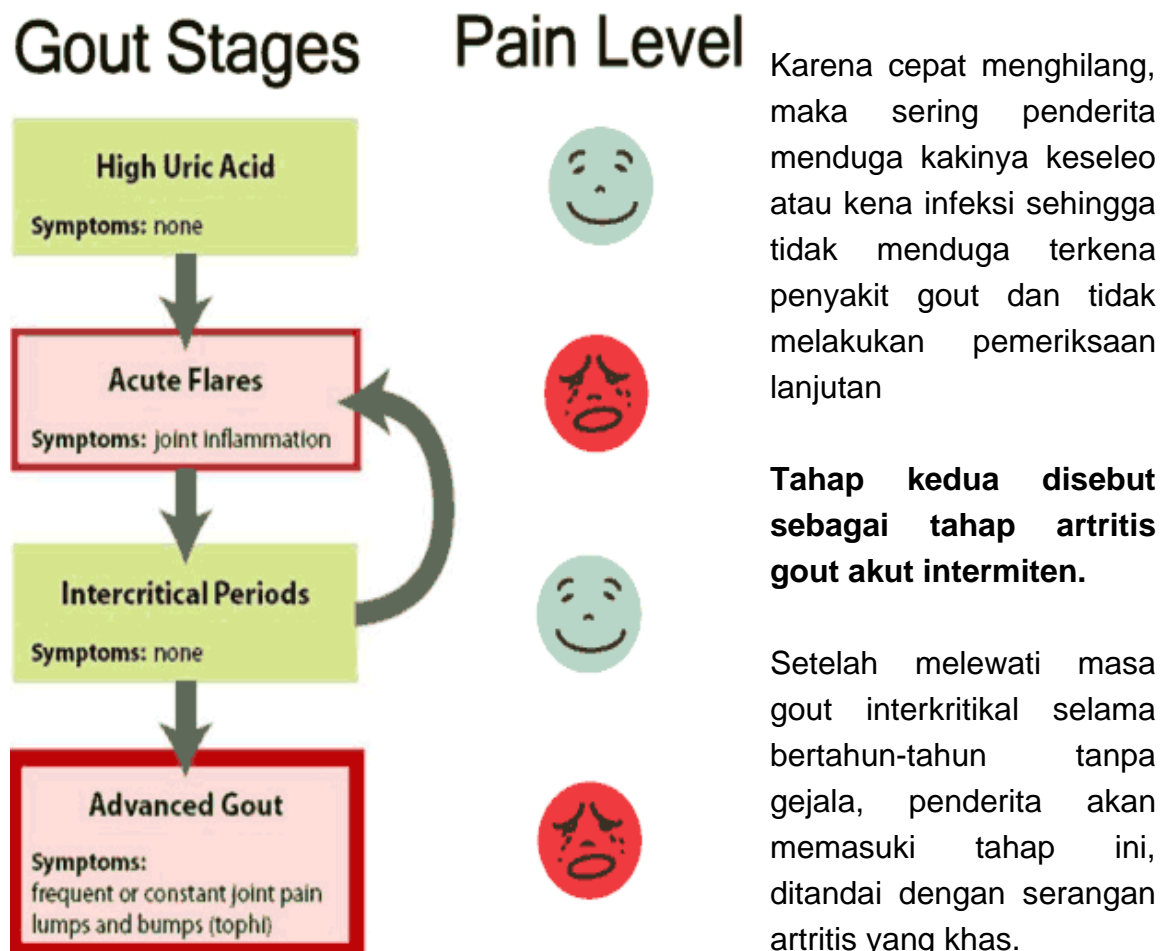
Jangka waktu antara seseorang dan orang lainnya berbeda. Ada yang hanya satu tahun, ada pula yang sampai 10 tahun, tetapi rata-rata berkisar 1 – 2 tahun.

Panjangnya jangka waktu tahap ini menyebabkan seseorang lupa bahwa ia pernah menderita serangan arthritis gout atau menyangka serangan pertama kali dahulu tak ada hubungannya dengan penyakit gout.

Perjalanan penyakit asam urat (gout) sangat khas dan mempunyai 3 tahapan.

Tahap pertama disebut tahap arthritis gout akut

Pada tahap ini penderita akan mengalami serangan arthritis yang khas dan serangan tersebut akan menghilang tanpa pengobatan dalam waktu 5 – 7 hari.



Selanjutnya penderita akan sering mendapat serangan (kambuh) yang jarak antara serangan yang satu dan serangan berikutnya makin lama makin rapat dan lama, serangan makin lama makin panjang, serta jumlah sendi yang terserang makin banyak.

Tahap ketiga disebut sebagai tahap artritis gout kronik bertofus

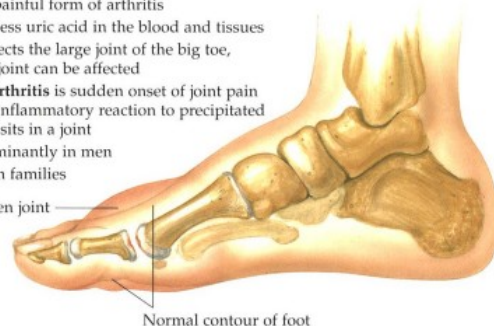
Tahap ini terjadi bila penderita telah menderita sakit selama 10 tahun atau lebih. Pada tahap ini akan terjadi benjolan-benjolan di sekitar sendi yang sering meradang yang disebut sebagai tofus. Tofus ini berupa benjolan keras yang berisi serbuk seperti kapur yang merupakan deposit dari kristal monosodium urat.

Tofus ini akan mengakibatkan kerusakan pada sendi dan tulang di sekitarnya. Tofus pada kaki bila ukurannya besar dan banyak akan mengakibatkan penderita tidak dapat menggunakan sepatu lagi.

Gout

- Presents as a painful form of arthritis
- Caused by excess uric acid in the blood and tissues
- Frequently affects the large joint of the big toe, although any joint can be affected
- Acute gouty arthritis is sudden onset of joint pain caused by an inflammatory reaction to precipitated uric acid deposits in a joint
- Occurs predominantly in men
- Tends to run in families

Red, swollen joint



Normal contour of foot

Gejala Asam Urat

- Kesemutan dan linu
- Nyeri terutama pada malam hari atau pagi hari saat bangun tidur.
- Sendi yang terkena asam urat terlihat bengkak, kemerahan, panas dan nyeri luar biasa pada malam dan pagi.

Makanan yang cepat menimbulkan asam urat :

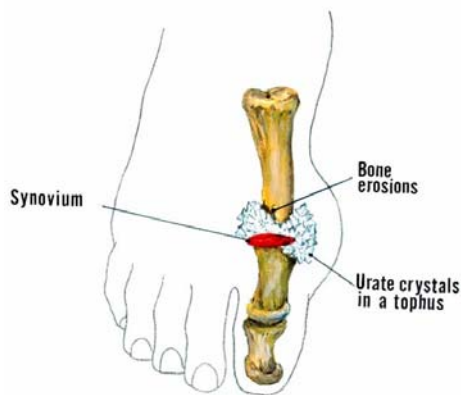


- Kerang-kerangan
- Bebek dan kalkun

- Alkohol dan *soft drink*
- Melinjo dan emping
- Kacang-kacangan
- Jamur, bayam matang, dan sawi
- Daging kambing
- Jeroan dan gajih (lemak)

- Salmon, mackerel, sarden, kepiting, udang, dan beberapa ikan lainnya
- Krim dan Es krim

Produksi asam urat meningkat juga bisa karena penyakit darah (penyakit sumsum tulang, polisitemia), obat-obatan (alkohol, obat-obat kanker, vitamin B12). Penyebab lainnya adalah obesitas (kegemukan), penyakit kulit (psoriasis), kadar trigliserida yang tinggi. Pada penderita diabetes yang tidak terkontrol dengan baik biasanya terdapat kadar benda-benda keton (hasil buangan metabolisme lemak) yang meninggi. Benda-benda keton yang meninggi akan menyebabkan asam urat juga ikut meninggi.



Alkohol menyebabkan pembuangan asam urat lewat urine itu ikut berkurang sehingga asam uratnya tetap bertahan di dalam darah. Konsumsi ikan laut yang tinggi juga mengakibatkan asam urat.

Adanya peningkatan asam urat darah lainnya yaitu Terdapat kristal urat yang khas dalam cairan sendi, Terdapat tofus yang telah dibuktikan dengan pemeriksaan kimia, Terjadi lebih dari satu kali serangan nyeri di persendian, Adanya serangan di satu sendi, terutama sendi ibu jari kaki Sendi tampak kemerahan, Adanya pembengkakan tidak simetris di satu sendi, Tidak adanya bakteri saat terjadi serangan dan peradangan

Cara Mengatasi Asam Urat :

- ◆ Melakukan pengobatan hingga kadar asam urat kembali normal. Kadar normalnya adalah 2.4 mg/dl hingga 6 mg/dl untuk wanita dan 3.0 mg/dl hingga 7 mg/dl untuk pria.
- ◆ Kontrol makanan yang dikonsumsi.
- ◆ Banyak minum air putih. Dengan banyak minum air putih, kita dapat membantu membuang purin yang ada dalam tubuh.
- ◆ Jangan minum aspirin (bila membutuhkan obat pengurang sakit, pilih jenis ibuprofen dan lainnya)

- ◆ Perbanyak minum air putih– terutama bagi penderita yang mengidap batu ginjal– untuk mengeluarkan kristal asam urat di tubuh.
- ◆ Makan makanan yang mengandung potasium tinggi seperti: sayur-sayuran dan buah-buahan , kentang, alpukat, susu – yogurt, pisang.

Makanan yang sebaiknya dihindari adalah makanan yang banyak mengandung purin tinggi. Penggolongan makanan berdasarkan kandungan purin:



- Golongan A: Makanan yang mengandung purin tinggi (150-800 mg/100 gram makanan) adalah hati, ginjal, otak, jantung, paru, lain-lain jeroan, udang, remis, kerang, sardin, herring, ekstrak daging (abon, dendeng), ragi (tape), alkohol serta makanan dalam kaleng.
- Golongan B: Makanan yang mengandung purin sedang (50-150 mg/100 gram makanan) adalah ikan yang tidak termasuk golongan A, daging sapi, kerang-kerangan, kacang-kacangan kering, kembang kol, bayam, asparagus, buncis, jamur, daun singkong, daun pepaya, kangkung.
- Golongan C: Makanan yang mengandung purin lebih ringan (0-50 mg/100 gram makanan) adalah keju, susu, telur, sayuran lain, buah-buahan.



Semoga Bermanfaat

*Reference : Berbagai sumber

Correspondence Services :



Jl. Tanah Abang II No. 87 E
Cideng Barat - Jakarta 10150
Telp. (021) 3503182, Fax. (021) 3503126
Email : info.services@nucleus-precise.com

* Sebagai catatan, jangan lupakan untuk berkonsultasi tentang penyakit ini dengan dokter Anda. Mereka adalah sumber yang tepat untuk menangani masalah medis dengan profesional. Informasi yang diberikan di sini bersumber dari berbagai sumber yang bersifat edukasi dan alternatif, bukan sebagai pengganti dari pengobatan medis apapun, saran, nasihat, konsultasi ataupun pengganti kunjungan kepada dokter Anda.