

PENCEGAHAN ARTRITIS GOUT

BATASI MAKANAN TINGGI PURIN / ASAM URAT

Kurangi konsumsi jeroan, daging merah, kuning telur, soda, pemanis buatan. Pilihlah makanan yang pengolahannya mengandung sedikit minyak.



AKTIFITAS FISIK

Lakukan aktifitas fisik/olahraga secara rutin.



HINDARI OBESITAS / KEGEMUKAN

Upayakan menjaga berat badan ideal.



CEK KESEHATAN SECARA RUTIN

Patuhi anjuran dokter agar kadar asam urat terkontrol. Minum obat sesuai anjuran.



Unit Promosi Kesehatan Rumah Sakit, Januari 2022.

ARTRITIS GOUT & ASAM URAT



RSUD dr. M. Haulussy

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe

Ambon - Maluku

Telp. 0911-344871

www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id

APA ITU ARTRITIS GOUT?

Arthritis Gout (Pirai) merupakan penyakit radang pada sendi yang menimbulkan rasa nyeri sangat hebat, bengkak, hangat, kemerahan dan sulit untuk digerakkan.



KENALI GEJALA DAN TANDANYA

1. Kesemutan dan ngilu.



2. Nyeri terutama pada malam hari atau pagi hari saat bangun tidur.

3. Sendi yang terkena terlihat bengkak, kemerahan, panas dan nyeri.



BAGAIMANA CARA MENGATASINYA?

1. Melakukan pengobatan hingga kadar asam urat kembali normal (konsultasi dengan dokter untuk penanganan serangan gout akut).



APA PENYEBABNYA?

Adanya peningkatan kadar asam urat yang disebabkan karena konsumsi makanan yang mengandung purin tinggi dan kurangnya pengeluaran asam urat dari ginjal.

Konsumsi sayuran seperti kembang kol, bayam, kangkung dan kacang-kacangan jarang meningkatkan risiko.



Nilai normal asam urat
Wanita:
2,4-6 mg/dl,

Pria:
3,0-7 mg/dl.

APAKAH PENYAKIT INI BERBAHAYA?

Ya, bila tidak diobati, dapat mengakibatkan kerusakan sendi permanen dan kerusakan jaringan di sekitarnya.

Komplikasi:

- * Peradangan hebat pada sendi
- * Batu ginjal
- * Infeksi sekunder
- * Patah tulang



2. Modifikasi gaya hidup (tidak merokok, hindari konsumsi alkohol).

3. Banyak minum air putih, untuk membantu membuang asam urat yang ada dalam tubuh.

