

TIPS CEGAH ASAM URAT

Apa itu Asam Urat?

Salah satu jenis radang sendi yang terjadi karena adanya penumpukan kristal asam urat. Kondisi ini yang dapat menyebabkan gejala nyeri yang tak tertahankan, pembengkakan, serta adanya rasa panas di area persendian

GEJALA :

- Rasa panas di area sendi
- Pembengkakan di area sendi
- Kemerahan di area sendi
- Nyeri di area sendi
- Gerakan sendi terbatas

PENYEBAB :

- Faktor riwayat penyakit keluarga
- Kelebihan kadar asam urat
- Obesitas

PENCEGAHAN :

- Konsumsi air putih yang cukup
- Olahraga
- Menerapkan pola makan sehat
- Idealkan berat badan
- Konsumsi Vitamin C

