



Mengupas tuntas:

Penyebab-
penyebabnya ●

Cara mendeteksi
sejak dini ●

Pencegahan ●

Pengobatan
modern & alami ●

Asam Urut

Benarkah
Hanya
Menyerang
Laki-Laki?

dr. Nyoman Kertia, Sp.P.D.-K.R.

Dokter spesialis penyakit dalam dan ketua tim kedokteran herbal RSUP dr. Sardjito-Yogyakarta

ASAM URAT

Karya dr. Nyoman Kertia, Sp.P.D.-K.R.

Cetakan Pertama, Juni 2009

Cetakan Kedua, November 2009

Penyunting: Imam Risdiyanto

Perancang sampul: Maya

Pemeriksa aksara: Yayan R.H.

Penata aksara: Bowo

Diterbitkan oleh Penerbit B First

(PT Bentang Pustaka)

Anggota IKAPI

Jln. Pandega Padma 19, Yogyakarta 55284

Telp. (0274) 517373 – Faks. (0274) 541441

E-mail: bentangpustaka@yahoo.com

<http://www.mizan.com>

Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Nyoman Kertia

Asam Urat/Nyoman Kertia; penyunting, Imam Risdiyanto; Yogyakarta:
B First, 2009. [cet. ke-2, 2009]

xii+158 hlm; 19 cm

ISBN 978-979-24-3845-1

1. Arthritis.

I. Judul.

II. Imam Risdiyanto.

616.722

Didistribusikan oleh:

Mizan Media Utama

Jln. Cinambo (Cisaranten Wetan) No. 146

Ujungberung, Bandung 40294

Telp. (022) 7815500 – Faks. (022) 7802288

E-mail: mizanmu@bdg.centrin.net.id

Perwakilan: Jakarta (021) 7661724; Surabaya: (031) 60050079, 8281857;

Makassar: (0411) 873655; Medan: (061) 820469

Penyakit Asam Urat dan Penyakit Sendi Akibat Asam Urat (Penyakit Pirai), Selayang Pandang

Apa yang dimaksud penyakit sendi akibat asam urat?

Ini adalah penyakit sendi yang disebabkan oleh asam urat yang masuk ke dalam sendi. Jika kadar asam urat dalam darah seseorang melebihi ambang normal maka asam urat ini akan masuk ke organ-organ tubuh khususnya ke dalam sendi. Sendi-sendi yang disukai pada umumnya adalah sendi-sendi yang dingin, seperti jempol jari kaki, pangkal jari-jari kaki, pergelangan kaki, tetapi kadang-kadang juga menyerang sendi lutut, tangan, siku, bahu, dan lain-lain. Penyebab kadar asam urat di dalam darah menjadi tinggi bisa primer (ada faktor bawaan), bisa sekunder (faktor dari luar, misalnya diet yang salah, penyakit tertentu), bisa juga campuran antara primer dan sekunder. Jika salah seorang teman Anda mempunyai penyakit asam urat, cobalah tanyakan kepadanya apakah ada anggota keluarganya yang lain yang ter-

kena penyakit ini juga? Kebanyakan dari mereka akan menjawab: ya.

Apa nama medis penyakit sendi akibat asam urat?

Namanya adalah penyakit pirai atau penyakit gout. Zaman dahulu di Eropa penyakit ini banyak menyerang raja-raja, sebab mereka pada umumnya makan berlebihan terutama jenis makanan yang mengandung banyak protein, alkohol, kopi, dan lain-lain. Kejadian serangan penyakit ini biasanya mendadak di malam atau pagi hari saat bangun tidur sehingga banyak orang pada zaman itu percaya bahwa ada makhluk halus, setan, atau jin yang meneteskan bibit penyakit ke sendi seseorang di malam hari. Tetesan ini diistilahkan sebagai *gouty* sehingga sampai sekarang nama penyakit ini di seluruh dunia disebut penyakit gout. Di Indonesia kadang disebut penyakit pirai.

Samakah penyakit sendi akibat asam urat dengan pengapuran sendi?

Tidak sama; penyakit sendi akibat pengapuran disebut osteoarthritis. Penyakit sendi akibat asam urat pada umumnya menyerang sendi-sendi jempol kaki, pangkal jari-jari kaki, dan pergelangan kaki, sedangkan pengapuran sendi pada umumnya menyerang sendi-sendi penyangga berat badan, seperti sendi

lutut, sendi panggul, sendi ruas-ruas tulang belakang, meskipun kadang-kadang juga menyerang sendi tangan. Kalau dilihat dari penyebabnya maka penyakit sendi akibat asam urat disebabkan oleh kadar asam urat darah yang tinggi dalam waktu lama; sedangkan pengapuran sendi disebabkan oleh beban yang berlebihan pada sendi (misalnya kegemukan, aktivitas yang berlebihan), riwayat trauma sendi, dan umur yang semakin lanjut. Penyakit akibat asam urat pada umumnya kambuhnya mendadak, nyeri hebat, dan bengkak, tetapi pengapuran sendi bersifat kronis dan terus-menerus meskipun nyerinya tidak sehebat penyakit akibat asam urat. Apakah Anda mempunyai kakek atau nenek di rumah; kalau mempunyai cobalah bertanya kepada mereka apakah sering mengalami nyeri atau kekakuan sendi, sendi yang mana yang terserang, dan apakah berlangsung kronis atau kumat secara mendadak! Dengan menanyakan hal itu maka Anda bisa memperkirakan apakah kakek atau nenek Anda menderita penyakit akibat asam urat atau akibat pengapuran.

Samakah penyakit sendi akibat asam urat dengan pengeroposan tulang?

Tidak sama; istilah untuk pengeroposan tulang adalah osteoporosis. Penyakit sendi akibat asam urat menyerang sendi, sedangkan pengeroposan tulang

menyerang tulang. Tulang yang keropos menjadi rapuh dan mudah patah. Kalau penyakit sendi akibat asam urat disebabkan oleh kadar asam urat yang tinggi dan berlangsung lama, tetapi pengeroposan tulang disebabkan oleh penyerapan tulang yang lebih banyak daripada pembentukannya (misalnya akibat kekurangan kalsium, protein, usia lanjut, menopause, merokok, mengonsumsi alkohol, penyakit tertentu, dan lain-lain). Jika tanpa adanya benturan yang keras tetapi nenek Anda mengalami patah tulang terutama tulang pangkal paha, tulang lengan bawah, atau tulang pinggang, maka Anda perlu curiga bahwa nenek Anda terkena pengeroposan tulang (osteoporosis). Tanyakanlah kepada dokter Anda untuk pemeriksaan dan pengobatan lebih lanjut terhadap nenek Anda itu.

Apakah penyakit sendi akibat asam urat sama dengan penyakit reumatik?

Penyakit sendi akibat asam urat akhir-akhir ini dimasukkan sebagai salah satu penyakit reumatik sebab menyerang sendi dan banyak dipelajari oleh ahli-ahli reumatik. Penyakit reumatik banyak sekali macamnya dan gejalanya mirip dengan penyakit akibat asam urat. Penyakit reumatik bisa digolongkan menjadi: (1) penyakit reumatik autoimun (akibat kesalahan sistem kekebalan di dalam tubuh, contohnya penyakit artritis reumatoid, lupus eritematosus sistemik, spon-

dilitis ankilosa, artritis psoriasis, artritis reaktif, dan lain-lain); (2) penyakit reumatik metabolis (karena kesalahan metabolisme di dalam tubuh, contohnya penyakit artropati Charcot dan myopati pada penyakit kencing manis, penyakit sendi akibat asam urat, dan lain-lain); (3) penyakit reumatik akibat infeksi (disebut juga artritis septik); dan (4) penyakit reumatik degeneratif (sering menyerang orang-orang lanjut usia, contohnya osteoartritis atau pengapuran sendi, myopati degeneratif, tendinopati degeneratif, dan lain-lain). Pernahkah Anda bertemu dengan salah seorang pasien reumatik yang umurnya masih muda (belasan tahun); jika pernah maka Anda harus berpikir kemungkinan pasien ini menderita penyakit reumatik autoimun. Kebanyakan penyakit reumatik autoimun menyerang wanita.

Penyakit sendi akibat asam urat termasuk penyakit akut atau kronis?

Bisa akut dan bisa juga kronis. Sesuai fase penyakitnya maka penyakit akibat asam urat bisa digolongkan menjadi empat, yaitu (1) hiperurisemia asimtomatik (adalah kondisi saat kadar asam urat darah sudah melebihi normal, tetapi belum menimbulkan gejala penyakit sama sekali); (2) pirai akut (adalah fase akut dari penyakit akibat asam urat tersebut, saat timbul gejala-gejala nyeri sendi yang hebat, sendi



Penyakit artritis reumatoid (merupakan salah satu penyakit reumatik, bukan penyakit karena asam urat).

tampak bengkak, merah, panas, dan kaku atau sulit digerakkan, kadang badan terasa demam); (3) pirai interkritikal (adalah fase setelah suatu serangan pirai akut, saat seorang penderita tidak merasakan gejala sama sekali. Pada fase ini penyakitnya terasa sembuh sehingga sering penderita tidak mau lagi melakukan diet yang ketat dan tidak mau minum obat penurun asam urat. Para pakar mengatakan bahwa penderita asam urat bisa menjadi juara olimpiade dunia pada saat fase interkritikal, sebab memang betul-betul tidak merasa nyeri di sendinya meskipun dipakai berolahraga berat); (4) pirai kronis bertofus (adalah suatu fase yang sudah kronis, saat didapatkan benjol-

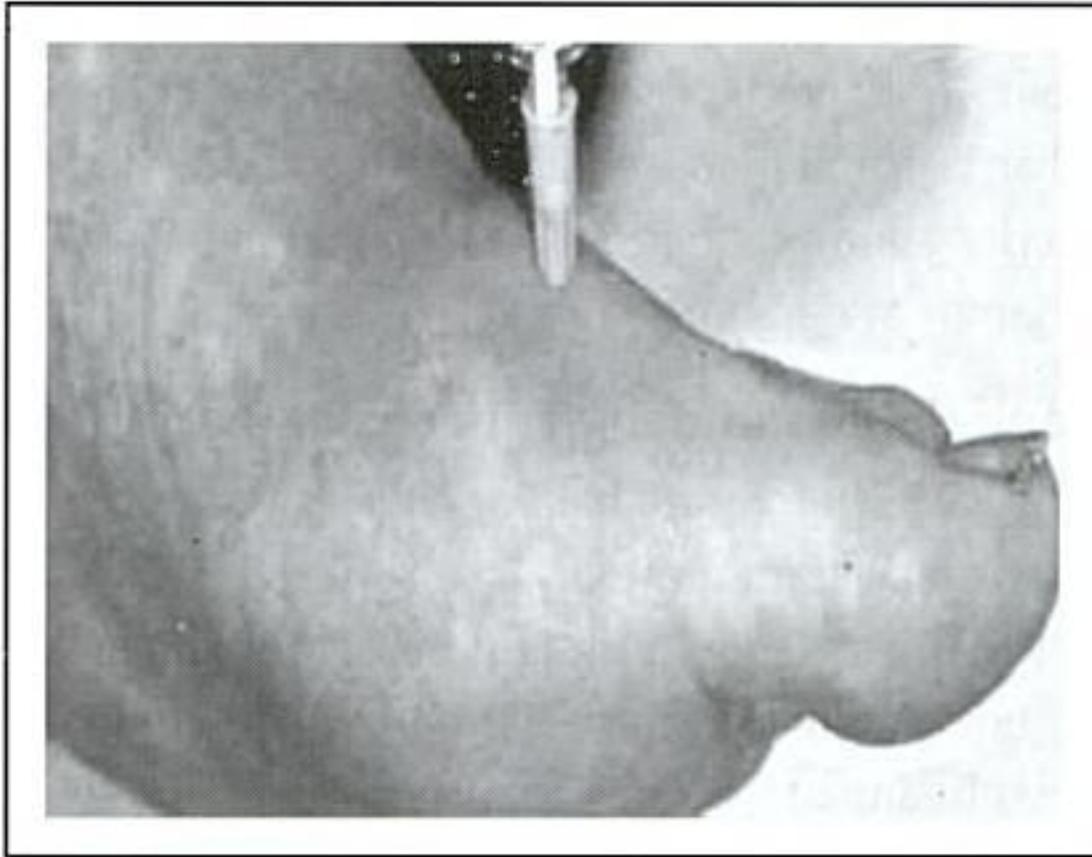
an-benjolan di sekitar sendi, telinga, atau di kelopak mata yang disebut tofus. Kondisi ini terjadi karena fase pirai akut dan fase interkritikal pada umumnya terjadi silih berganti, artinya seorang penderita pirai akan mengalami nyeri sendi yang berulang kali atau kambuh-kambuhan yang akan diakhiri oleh fase pirai kronis bertofus. Pada fase pirai kronis bertofus umumnya penderita akan kesakitan terus bahkan terjadi komplikasi pada ginjal, jantung, dan organ lainnya). Saya sering ditanya oleh pasien, "Pak Nyoman, kadar asam urat darah saya sudah normal tetapi mengapa saya masih sering mengalami serangan nyeri sendi." Saya jawab, "Dulu pada saat asam urat darah Bapak tinggi, asam urat itu sudah telanjur masuk ke sendi sehingga meskipun kadar asam urat darah Bapak sekarang sudah normal, di sendi masih ada kristal natrium urat." Kristal natrium urat di sendi akan berkurang secara pelan-pelan jika kadar asam urat darah sudah rendah dan tetap rendah dalam waktu yang lama. Jadi, itulah pentingnya menurunkan kadar asam urat darah sebelum masuk ke sendi atau masuk ke organ-organ lain, meskipun belum ada gejala sama sekali.

Apakah asam urat merupakan penyakit musiman?

Secara umum serangan penyakit asam urat tidak berhubungan dengan musim, tetapi berhubungan

dengan pola makan, aktivitas, penyakit lain, dan genetik. Jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi menjadi salah satu andil seseorang akan terserang penyakit tertentu. Pepatah mengatakan, "*You are what you eat.*" Artinya Anda adalah apa yang Anda makan. Makanan yang cenderung menyebabkan kadar asam urat tinggi adalah makanan yang mengandung banyak purin. Purin berasal dari protein yang terkandung di dalam beberapa makanan seperti jeroan, emping, kacang-kacangan, bayam, kubis, durian, dan lain-lain. Seseorang sebaiknya memilih jenis makanan yang dikonsumsi dan juga menentukan jumlah yang harus dimakan sehingga tidak terjadi penyakit akibat malnutrisi (salah gizi) ini. Penderita yang mempunyai penyakit akibat asam urat kalau sering-sering melakukan aktivitas yang berat maka penyakitnya akan lebih sering kambuh. Oleh karena itu, istirahat yang cukup akan membantu memperbaiki penyakit ini. Penyakit gagal ginjal dan kanker darah sering menyebabkan kadar asam urat darah meningkat. Orang awam pada umumnya menyangsikan bahwa faktor genetik berpengaruh terhadap penyakit asam urat. Akan tetapi, penelitian-penelitian yang sudah dilakukan membuktikan bahwa faktor genetik berpengaruh terhadap terjadinya penyakit akibat asam urat. Jika Anda seorang penderita asam urat, coba saja telusuri

di keluarga Anda apakah ada juga yang menderita penyakit ini!



Penyakit asam urat akut menyerang jempol jari kaki. Injeksi ke dalam sendi adalah salah satu cara pengobatannya.

Apa itu asam urat?

Asam urat adalah asam yang terbentuk akibat metabolisme purin di dalam tubuh. Purin berasal dari makanan yang mengandung protein. Contoh makanan yang mengandung banyak purin adalah jeroan, daging, kerang, kepiting, udang, emping, kacang-kacangan, bayam, kangkung, kubis, durian, nanas, tape, alkohol, dan lain-lain. Ada penelitian yang membuktikan

kan bahwa kopi juga meningkatkan kadar asam urat darah. Pernahkah Anda mempunyai pengalaman, makan daging atau jeroan atau kacang-kacangan dalam jumlah banyak dalam beberapa hari atau minggu, lalu Anda merasa pegal-pegal atau sakit pada persendian?: jika pernah, sebaiknya Anda memeriksakan kadar asam urat darah Anda. Sangat mungkin kadar asam urat darah Anda mulai meninggi.

Apa yang dimaksud dengan penyakit asam urat?

Penyakit asam urat adalah penyakit yang timbul akibat kadar asam urat darah yang berlebihan. Yang menyebabkan kadar asam urat darah berlebihan adalah produksi asam urat di dalam tubuh lebih banyak dari pembuangannya. Yang menyebabkan produksi asam urat di dalam tubuh berlebihan adalah faktor genetik (bawaan), faktor makanan, dan faktor penyakit, misalnya kanker darah. Asam urat di dalam tubuh yang berlebihan normalnya dibuang melalui ginjal. Air seni seseorang akan mengandung banyak asam urat jika orang itu mempunyai kadar asam urat tinggi di dalam darahnya. Jika seseorang mempunyai penyakit ginjal maka pembuangan asam urat akan berkurang sehingga kadar asam urat darahnya menjadi tinggi. Ginjal adalah organ sangat penting untuk membuang asam urat di dalam tubuh yang berlebihan. Kadar asam urat darah tinggi dan penyakit ginjal saling

berhubungan. Kadar asam urat darah yang tinggi bisa menyebabkan penyakit ginjal, sedangkan penyakit ginjal bisa menyebabkan kadar asam urat darah menjadi tinggi. Jika Anda mempunyai keluarga sakit ginjal dan secara rutin dilakukan cuci darah, cobalah tanyakan apakah kadar asam urat darahnya juga tinggi. Kebanyakan dari mereka akan menjawab ya.

Apa nama medis untuk penyakit asam urat?

Nama medis untuk penyakit asam urat tergantung fase penyakitnya. Jika kadar asam urat tinggi di dalam darah, tetapi belum pernah mempunyai keluhan maka disebut hiperurikemia asimtomatis. Jika terjadi serangan akut pada sendi maka disebut penyakit gout akut atau penyakit pirai akut. Jika sesudah serangan akut kemudian untuk sementara tidak ada keluhan lagi maka disebut penyakit gout interkritikal atau penyakit pirai interkritikal. Jika penyakit ini menjadi kronis maka disebut penyakit gout kronis atau penyakit pirai kronis. Jika penyakit ini menyebabkan timbulnya batu pada saluran kencing atau ginjal maka disebut penyakit batu urat. Jika asam urat ini merusak ginjal secara langsung maka disebut penyakit nefropati urat. Benjolan-benjolan yang mengandung kristal natrium urat berwarna putih seperti kapur biasanya timbul di sekitar sendi pada gout kronis. Benjolan-benjolan ini disebut tofus. Jika

Anda mempunyai teman terkena penyakit pirai yang sudah lama, cobalah perhatikan sendi-sendi di kaki, siku, tangan, atau di belakang telinga dan di kelopak mata; adakah benjolan-benjolan yang kadang keluar zat seperti kapur. Benjolan ini disebut tofus.

Organ apa saja yang dapat terserang penyakit asam urat?

Organ yang bisa terserang adalah sendi, otot, jaringan di sekitar sendi, telinga, kelopak mata, jantung, ginjal, dan lain-lain. Jika kadar asam urat di dalam darah melebihi normal maka asam urat darah ini akan masuk ke organ-organ tersebut sehingga menimbulkan penyakit pada organ-organ tersebut. Penyakit pada organ-organ tersebut bisa disebabkan karena asam urat secara langsung merusak organ tersebut (contohnya penyakit nefropati urat), bisa akibat peradangan sebab adanya kristal natrium urat (contohnya penyakit gout akut atau pirai akut), bisa akibat kristal natrium urat menjadi batu (contohnya penyakit batu urat). Pasien saya ada yang meninggal akibat penyakit jantung koroner (penyempitan pembuluh darah koroner), padahal kadar kolesterol darahnya normal dan tidak mempunyai tekanan darah tinggi. Saya curiga beliau mempunyai penyakit jantung koroner akibat kadar asam urat darahnya yang sangat tinggi dan berlangsung lama.

Samakah asam urat dan asam laktat?

Tidak sama; asam laktat umumnya terjadi akibat penggunaan otot yang berlebihan dan mendadak tanpa didahului pemanasan dan menumpuk di dalam otot yang menyebabkan otot kejang. Pada olahragawan sering terjadi kejang otot, terutama jika belum sempat pemanasan atau pemanasannya belum sempurna, lalu tergesa-gesa turun ke lapangan untuk bermain. Apakah Anda pernah mengalami hal ini? Jika pernah maka itu bukan karena asam urat, melainkan karena timbunan asam laktat.

Apakah asam urat dapat menyebabkan pegal-pegal?

Dapat; kristal natrium urat sering menumpuk di sendi dan jaringan sekitar sendi sehingga timbul gejala pegal-pegal. Memang pegal-pegal banyak sekali penyebabnya dan justru asam urat hanya merupakan bagian kecil dari sekian banyak penyebab pegal-pegal.

Apa beda penyakit asam urat dengan flu tulang?

Penyakit flu tulang gejalanya sakit tulang yang luas dan disertai demam; sedangkan penyakit asam urat justru lebih sering hanya menyerang satu atau beberapa sendi. Apakah Anda pernah terserang demam yang disertai nyeri tulang-tulang? Jika pernah maka sangat mungkin saat itu Anda terserang flu tulang. Mungkin Anda pernah mendengar penyakit chiku-

ngunya, penyakit ini cukup populer dan sering mewabah di permukiman penduduk. Penyakit ini bukan penyakit akibat asam urat.

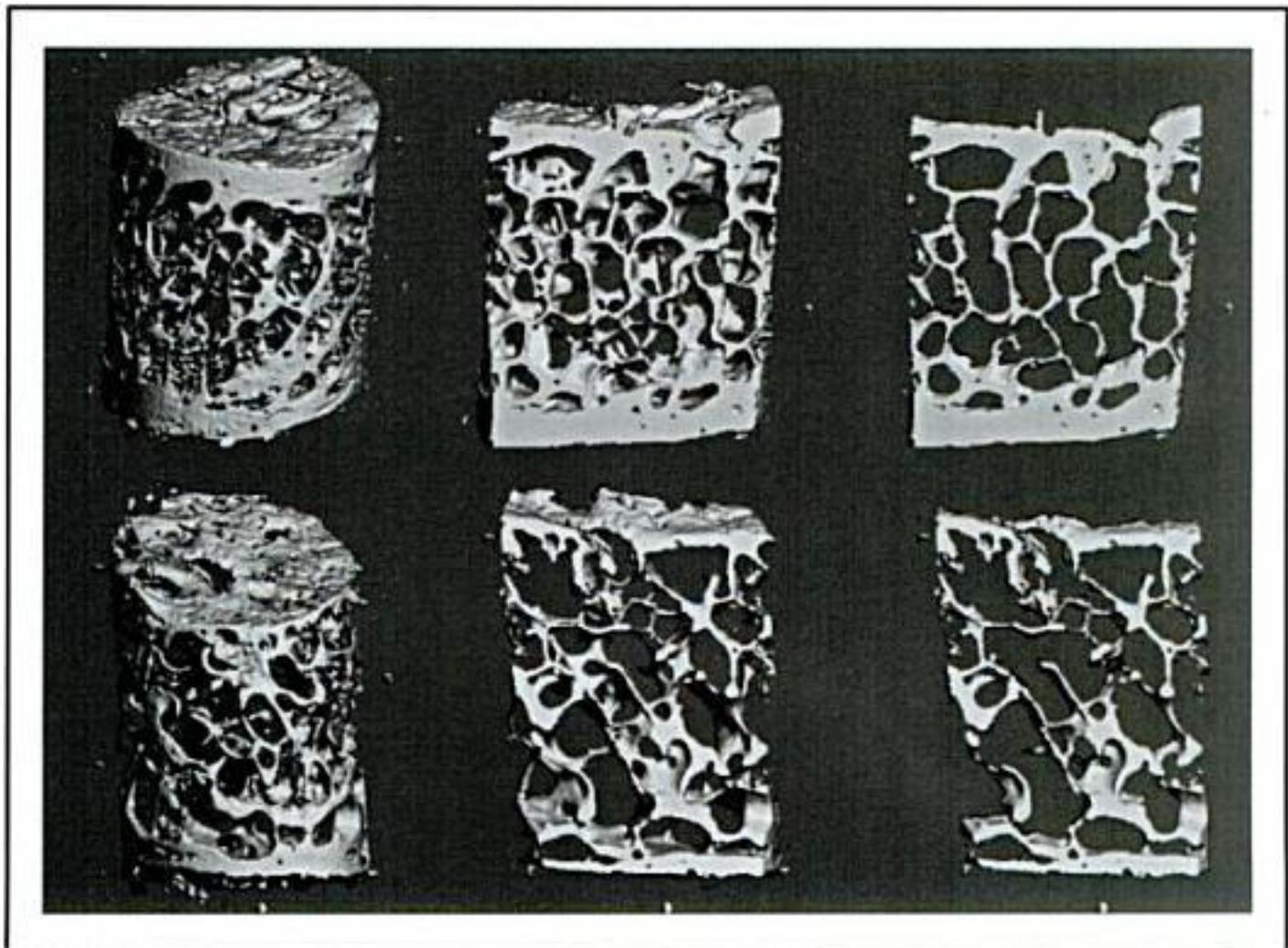
Apa beda penyakit asam urat dengan reumatik?

Penyakit reumatik umumnya menyerang banyak sendi, sedangkan penyakit asam urat umumnya hanya menyerang satu atau beberapa sendi kecuali penyakitnya sudah berat dan kronis. Saya mempunyai banyak pasien dengan penyakit pirai kronis; gejalanya sangat mirip dengan reumatik sebab sendi yang sakit dan bengkak sangat banyak. Ada satu hal yang khas pada penyakit pirai kronis, yaitu adanya benjolan-benjolan di sekitar sendi yang disebut tofus. Tofus kalau diraba terasa keras sebab mengandung kristal seperti kapur. Pada penyakit reumatik yang kronis kadang-kadang juga didapatkan benjolan-benjolan di sekitar sendi, tetapi kalau diraba tidak terlalu keras; benjolan-benjolan pada penyakit reumatik ini disebut nodul reumatoid.

Apa beda penyakit asam urat dengan pengeroposan tulang?

Pengeroposan tulang sering-sering tidak bergejala kecuali tulangnya sudah mulai retak atau patah, sedangkan penyakit asam urat sangat nyeri. Pengeroposan tulang lebih sering mengenai wanita yang sudah

menopause, sedangkan penyakit asam urat lebih sering menyerang laki-laki dewasa. Pengeroposan tulang terjadi karena faktor usia, kekurangan hormon estrogen, kekurangan konsumsi kalsium dan protein, penyakit tertentu seperti hiperparatiroid, dan penggunaan obat-obatan tertentu seperti obat golongan kortikosteroid (obat asma), sedangkan penyakit asam urat kebanyakan terjadi karena faktor genetik atau faktor konsumsi protein yang mengandung banyak purin secara berlebihan.



Pengeroposan tulang (makin ke kanan, tampak tulang semakin keropos).

Apa beda penyakit asam urat dengan pengapuran sendi?

Pengapuran sendi sering menyerang sendi-sendi penyangga berat badan, seperti sendi lutut, sendi panggul, pergelangan kaki, dan sendi-sendi di tulang belakang, sedangkan penyakit asam urat sering menyerang sendi-sendi pangkal jari kaki meskipun sendi lainnya bisa juga terserang. Jika Anda mempunyai istri, ibu, kakek, atau nenek yang sering mengeluh lututnya sakit, sulit untuk ditekuk pada waktu shalat, sulit untuk naik dan turun tangga, pada malam hari lututnya sakit terutama kalau siangya banyak berjalan, badannya kegemukan, ada riwayat benturan pada lutut atau riwayat berolahraga berat, padahal lututnya tidak tampak bengkak, tidak merah, tidak panas, maka Anda semestinya mencurigai mereka terkena penyakit pengapuran sendi (osteoarthritis). Penyakit osteoarthritis ini memang lebih sering menyerang orang-orang usia lanjut sehingga penyakit ini digolongkan sebagai penyakit reumatik degeneratif. Penelitian-penelitian terakhir menunjukkan bahwa di dalam sendi yang terserang osteoarthritis juga terjadi peradangan (inflamasi) sehingga teori yang bisa menjelaskan penyakit osteoarthritis adalah teori degeneratif berkombinasi dengan teori inflamasi.



Pengapuran pada sendi lutut menimbulkan kaki menjadi bengkok.

Siapa Saja yang Bisa Terserang Penyakit Asam Urat?

Mana yang lebih banyak menderita penyakit asam urat, laki-laki atau wanita?

Penyakit asam urat lebih sering menyerang laki-laki. Jika penyakit ini menyerang wanita maka pada umumnya wanita yang menderita adalah sudah menopause. Cobalah diperhatikan teman-teman Anda yang kadar asam urat darahnya tinggi dan sudah dipastikan oleh dokter bahwa terkena penyakit asam urat, yang lebih banyak laki-laki atau wanita? Jika teman Anda yang terkena penyakit asam urat adalah wanita maka tanyalah mereka apakah belum menopause atau sudah menopause! Cocokkanlah kembali dengan yang saya katakan di atas, apakah sesuai atau tidak, tetapi ingat pastikan bahwa diagnosis penyakitnya memang betul penyakit asam urat?

Mengapa yang menderita penyakit asam urat lebih banyak laki-laki?

Pada wanita yang belum menopause maka kadar hormon estrogen cukup tinggi. Hormon ini membantu mengeluarkan asam urat darah melalui kencing sehingga kadar asam urat wanita yang belum menopause pada umumnya normal. Laki-laki tidak mempunyai kadar hormon estrogen yang tinggi di dalam darahnya sehingga asam urat sulit dikeluarkan melalui kencing dan risikonya adalah kadar asam urat darahnya bisa menjadi tinggi. Jika ada teman Anda seorang wanita meskipun masih muda tetapi kedua indung telurnya sudah diangkat (dioperasi dan dikeluarkan dari tubuh) maka sebaiknya dia rajin-rajin memeriksa kadar asam urat darahnya sebab bisa jadi kadar asam urat darahnya cepat meninggi sebagai akibat dari rendahnya kadar hormon estrogen dalam darah akibat pengangkatan kedua indung telurnya.

Apakah penyakit asam urat menyerang orang tua saja?

Oh tidak; pada laki-laki penyakit asam urat sering menyerang di usia setengah baya. Meskipun belum ada penelitian skala besar tentang pengaruh hormon androgen (hormon laki-laki) terhadap tingginya kadar asam urat darah, tetapi banyak ahli yang memperkirakan bahwa hormon androgen berhubungan dengan

peningkatan kadar asam urat darah pada laki-laki. Pada masa anak-anak, seorang laki-laki hanya mempunyai kadar hormon androgen yang rendah di dalam darahnya. Pada usia akil balig (pubertas) maka seorang pria mulai menunjukkan peningkatan produksi hormon androgen sehingga kadar hormon androgen dalam darahnya mulai meninggi yang bisa diikuti dengan peningkatan kadar asam urat darah. Pada usia setengah baya kadar hormon androgennya mulai stabil tinggi dan kadar asam urat darahnya pun bisa tinggi bahkan sudah bisa menimbulkan gejala penyakit pirai akut. Ada pemeo para pakar yang mengatakan bahwa "penyakit asam urat tidak menyukai laki-laki yang belum menyukai wanita, tetapi menyukai laki-laki yang sudah mulai menyukai wanita". Cobalah perhatikan teman-teman Anda yang terkena penyakit asam urat, mereka rata-rata sudah dewasa atau sudah tua. Lebih-lebih kalau yang menderita adalah wanita maka pada umumnya mereka sudah menopause.

Mungkinkah anak-anak menderita penyakit asam urat?

Mungkin saja, tetapi sangat jarang dan jika anak terserang penyakit asam urat maka harus dipikirkan penyakit lain yang menyebabkan asam uratnya tinggi seperti gangguan hormon, penyakit ginjal, kanker da-

rah, faktor keturunan yang sangat ekstrem dibarengi dengan diet yang mengandung purin secara berlebihan dan lain-lain. Saya pernah mempunyai pasien yang baru berumur 10 tahun dengan penyakit asam urat. Setelah saya periksa lebih jauh, ternyata anak ini menderita penyakit ginjal dan ada faktor keturunan yang cukup kuat untuk terkena penyakit akibat asam urat. Coba perhatikan teman-teman Anda yang terkena penyakit asam urat, adakah di antara mereka yang masih anak-anak?

Adakah kaitan antara berat badan dengan penyakit asam urat?

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang gemuk mempunyai kecenderungan yang lebih tinggi untuk terkena penyakit asam urat. Meskipun tidak selalu, tetapi banyak bukti menunjukkan bahwa orang yang kelebihan berat badan pada umumnya mengonsumsi protein yang berlebihan. Kita tahu bahwa protein pada umumnya mengandung purin yang banyak sehingga menyebabkan kadar asam urat darah yang meninggi. Data-data penelitian menunjukkan bahwa penyakit asam urat lebih banyak didapatkan pada seseorang yang berat badannya berlebihan dan kadar kolesterol darahnya tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak mempunyai kelainan tersebut. Salah satu faktor yang diduga sebagai penyebab semua itu

adalah diet protein yang berlebihan. Jika teman Anda terkena penyakit asam urat dan Anda tahu bahwa dietnya terlalu banyak mengandung protein (seperti jeroan, daging, kacang, dan lain-lain), maka cobalah nasihati agar ia mengurangi makanan tersebut. Dalam kondisi sakit, biasanya orang akan mematuhi nasihat tersebut. Namun, karena penyakit asam urat ini kambuh-kambuhan, maka pada saat tidak kambuh biasanya orang akan mencoba lagi makanan yang disukainya itu sehingga penyakitnya kambuh lagi!

Apakah orang yang kurang gizi lebih mudah menderita penyakit asam urat?

Justru orang yang gizinya berlebih (*over nutrition*) lebih cenderung terkena penyakit asam urat dibandingkan orang yang kurang gizi. Orang yang kurang gizi bisa saja terkena penyakit asam urat jika mereka mempunyai bakat yang kuat untuk terkena penyakit asam urat atau mempunyai penyakit-penyakit yang menyebabkan kadar asam urat darahnya menjadi tinggi. Jadi, jika teman-teman Anda kurus dan tampak kurang gizi maka belum tentu mereka tidak terkena penyakit asam urat ini.

Adakah jenis pekerjaan tertentu yang lebih rentan terserang penyakit asam urat?

Pekerjaan tidak selalu berpengaruh terhadap kadar

asam urat darah. Memang pada pekerjaan tertentu bisa saja kadar asam urat darah seseorang meninggi. Misalnya dulu sewaktu menjadi buruh, si Kabayan setiap hari beraktivitas fisik, karena harus mengangkut banyak karung berisi tepung terigu dan daging serta ikan kaleng, meskipun si Kabayan tidak pernah mampu membeli makanan kaleng tersebut untuk makan sehari-harinya. Kalau si Kabayan sangat kepingin makan ikan kaleng maka dia membawa sejumlah nasi jagung yang dia punya dan makan nasi jagung itu di dekat ikan kaleng sehingga dia bisa mencium bau ikan kaleng sambil makan nasi jagungnya itu. Namun, semenjak si Kabayan menjadi manajer perusahaan angkutan barang tersebut, ia jarang beraktivitas fisik lagi. Namanya pun diganti dengan Pak Agus. Kini untuk bekerja memimpin perusahaan, Pak Agus lebih banyak memerlukan pikiran. Sementara itu, makanannya pun lebih banyak mengandung protein. Dia kini bisa makan banyak daging dan ikan kaleng, bukan sekadar mencium aromanya. Seperti kita ketahui bahwa makanan kaleng dan daging banyak mengandung purin, hal ini tentu akan memicu kadar asam urat darah Pak Agus menjadi tinggi. Jadi, si Kabayan selamat dari penyakit asam urat, tetapi Pak Agus tersiksa oleh penyakit asam urat. Perlu diketahui bahwa pekerjaan berpengaruh terhadap terjadinya

serangan akut asam urat. Jika seseorang mempunyai penyakit asam urat yang sudah kambuh-kambuhan maka aktivitas fisik atau pekerjaan yang mengharuskan banyak pergerakan sendi akan bisa memicu terjadinya serangan akut penyakit asam urat ini pada sendi tersebut.

Apakah pekerja kantor yang jarang beraktivitas fisik lebih mudah menderita penyakit asam urat?

Jika kurang berolahraga maka protein yang dikonsumsi dalam makanan lebih cenderung menghasilkan asam urat. Pada zaman dahulu diyakini bahwa penyakit asam urat adalah penyakit yang menyerang para raja atau orang-orang kaya sebab memang sering terjadi pada mereka. Mereka pada umumnya kegemukan. Makanan mereka yang enak-enak dan berlebihan disertai aktivitas yang kurang diduga sebagai penyebab terjadinya penyakit ini. Saat ini terbukti bahwa penyakit ini tidak hanya menyerang raja-raja dan orang kaya, tetapi orang yang sangat miskin pun bisa terkena penyakit ini terutama jika ada faktor keturunan di keluarganya. Jika Anda terkena penyakit asam urat, cobalah ingat-ingat, kira-kira faktor-faktor apa saja yang menyebabkan Anda terkena penyakit ini: mungkin usia Anda bertambah, pola makan Anda berubah, kurang beraktivitas fisik, atau yang lainnya.

Adakah suku bangsa tertentu yang lebih rentan terkena asam urat?

Di samping faktor diet dan penyakit yang mendasari terjadinya penyakit akibat asam urat maka faktor keturunan juga besar perannya. Meskipun belum bisa ditarik kesimpulan secara menyeluruh, kenyataannya penyakit asam urat lebih cenderung menyerang ras mongoloid dibandingkan ras kaukasoid. Di Manado kekerapan penyakit asam urat lebih tinggi daripada di Jawa, meskipun belum bisa dipastikan apakah hal ini akibat faktor genetik saja atau ada hal lain yang menyebabkan perbedaan ini. Di suatu daerah di mana masyarakatnya doyan makan sate atau daging panggang, bisa jadi kekerapan penyakit akibat asam urat lebih tinggi daripada di daerah yang masyarakatnya kebanyakan vegetarian.

Cara Mengetahui Apakah Kita Menderita Penyakit Asam Urat

Bagaimana kriteria seseorang dikatakan menderita penyakit asam urat atau tidak?

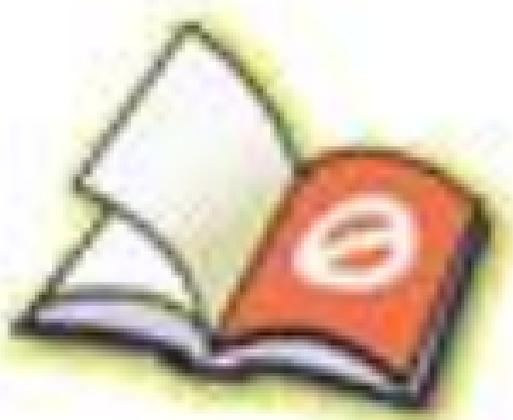
Penyakit asam urat harus dibedakan dengan kadar asam urat yang tinggi di dalam darah. Kadar asam urat yang tinggi di dalam darah jika berlangsung lama akan menimbulkan penyakit sebab asam urat itu akan menumpuk di tempat-tempat tertentu seperti di sendi, di sekitar sendi, di ginjal, di jantung, di telinga, di kelopak mata, dan lain-lain. Pasien saya banyak sekali yang bingung dan bertanya apakah dia terkena asam urat atau tidak? Kalau yang dimaksud adalah serangan akut dari penyakit asam urat atau nama lainnya penyakit pirai akut atau gout akut maka memang ada kriteria untuk mengatakan seseorang terserang atau tidak oleh penyakit ini, yaitu kalau didapatkan minimal 6 dari 12 kriteria di bawah ini.

1. Menyerang sendi pangkal jempol jari kaki
2. Menyerang sendi pangkal-pangkal jari kaki
3. Hanya menyerang satu sendi
4. Menyerang sendi secara asimetris
5. Sendi yang terserang berwarna merah
6. Nyeri sendi paling hebat pada hari pertama serangan
7. Serangan akut kambuh-kambuhan
8. Kadar asam urat darah melebihi normal
9. Tidak didapatkan kuman di dalam cairan sendi
10. Didapatkan tofus di sekitar sendi
11. Didapatkan kristal natrium urat di dalam tofus
12. Pada pemeriksaan rontgen ada gambaran lesi khas karena natrium urat

Apakah Anda mempunyai keluhan yang mirip dengan apa yang diungkapkan di atas? Kalau belum mendapat minimal 6 kriteria di atas maka belum bisa dikatakan bahwa Anda menderita penyakit asam urat.

Apa saja pemeriksaan yang diperlukan untuk mengetahui apakah seseorang menderita penyakit asam urat atau tidak?

Pemeriksaan yang diperlukan adalah anamnesis (wawancara tentang gejala dan riwayat penyakit ini serta faktor-faktor yang memengaruhi), pemeriksaan fisik



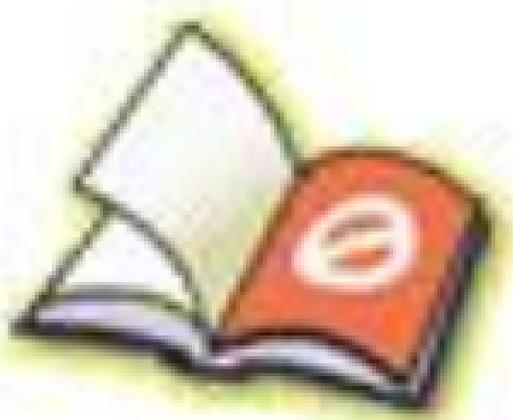
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

an sendi tersebut ke laboratorium untuk memastikan adanya penyakit akibat asam urat dan menyingkirkan penyakit-penyakit lain yang menyebabkan peradangan sendi dengan gejala yang mirip dengan penyakit akibat asam urat. Pada pemeriksaan rontgen, jika penyakit asam urat ini sudah menimbulkan kerusakan sendi maka akan tampak gambaran lesi (kelainan) yang khas. Jika belum menimbulkan kerusakan maka hanya akan tampak pembengkakan jaringan lunak.

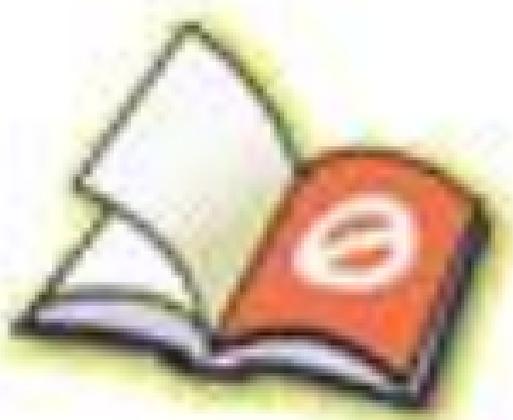
Penularan Penyakit Asam Urat

Apakah penyakit asam urat menular?

Penyakit asam urat tidak menular, tetapi ada bukti-bukti bahwa faktor genetik (keturunan) berpengaruh terhadap terjadinya penyakit akibat asam urat. Sering terjadi pada keluarga tertentu banyak anggota keluarganya yang menderita penyakit asam urat, sedangkan pada keluarga yang lain sangat jarang ditemukan penyakit asam urat. Jadi, janganlah takut bergaul dengan seseorang yang mengidap penyakit akibat asam urat sebab penyakit ini sama sekali tidak menular; namun yang kadang-kadang menular adalah gaya hidup atau pola makan. Jika seseorang terkena penyakit asam urat maka kita harus pastikan dulu apakah penyakit asam uratnya ini karena keturunan, karena gaya hidup yang salah, karena suatu penyakit, atau karena kombinasi hal-hal tersebut. Jika penyakit asam urat seseorang adalah akibat dari gaya



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Apakah penyakit asam urat merupakan penyakit alergi?

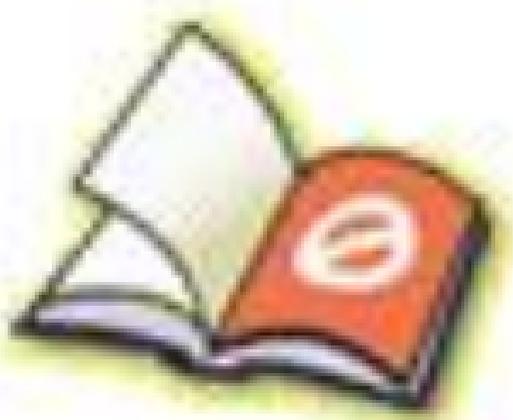
Penyakit asam urat bukan penyakit alergi. Gejala penyakit alergi seperti gatal-gatal, warna merah di kulit tanpa adanya rasa nyeri tidak lumrah terjadi pada penyakit asam urat. Pengobatannya pun berbeda antara penyakit alergi dengan penyakit akibat asam urat. Penyakit asam urat dan penyakit alergi kadang terjadi bersamaan pada seorang pasien, tetapi mekanisme terjadinya sangatlah berbeda.

Apakah penyakit asam urat merupakan penyakit keturunan?

Ya, faktor keturunan berperan dalam terjadinya penyakit akibat asam urat. Pada keluarga tertentu terdapat penyakit asam urat yang lebih banyak daripada keluarga yang lainnya. Jangan heran; sering terjadi seseorang yang mempunyai faktor keturunan untuk penyakit asam urat, mempunyai pola makan yang menjurus untuk peningkatan kadar asam urat darah sehingga masih muda sekali kok sudah terserang penyakit akibat asam urat ini.

Apakah penyakit asam urat timbul karena proses penuaan?

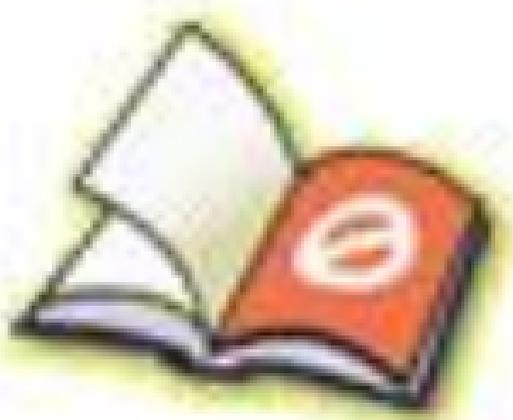
Ya, khususnya pada wanita, semakin tua umur lebih-lebih sesudah masa menopause maka penyakit akibat



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



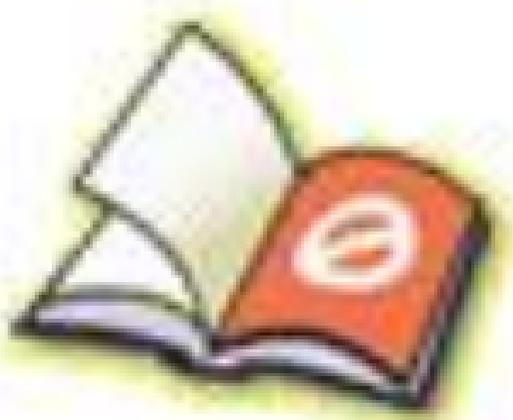
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



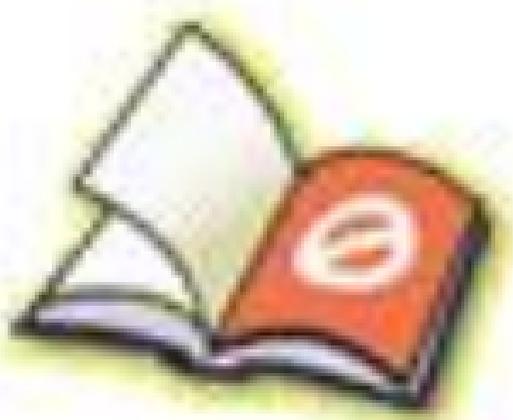
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

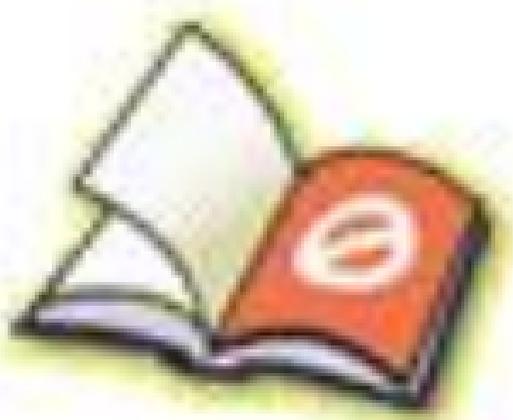
kadar asam urat darah dengan serangan penyakit pirai akut. Olahraga bisa menurunkan kadar asam urat darah, tetapi olahraga yang terlalu berat bisa memicu serangan penyakit pirai akut. Yang dominan menurunkan asam urat adalah diet rendah purin.

Apakah ada obat-obatan yang dapat mengurangi kadar asam urat?

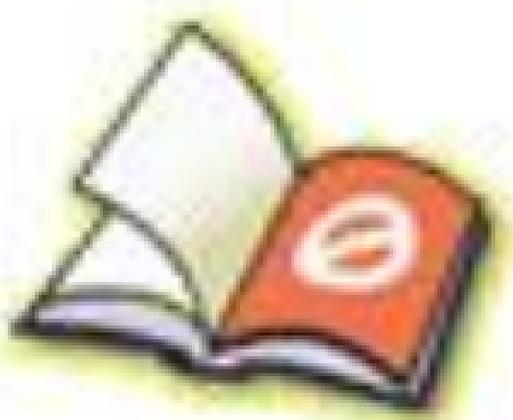
Tentu ada, baik obat herbal maupun obat konvensional. Obat yang paling banyak dipergunakan untuk menurunkan kadar asam urat darah adalah alopurinol. Obat ini menghambat proses perubahan purin yang ada di dalam makanan kita menjadi asam urat. Obat ini sering diresepkan oleh dokter. Obat lain adalah probenesid yang berfungsi meningkatkan pengeluaran asam urat darah melalui air seni. Penggunaan probenesid harus hati-hati pada seseorang yang mempunyai penyakit ginjal sebab bisa menambah berat penyakit ginjalnya. Penelitian pada binatang menunjukkan bahwa rebusan daun kepel mampu menurunkan kadar asam urat darah.

Berapa banyak penderita yang asam uratnya tinggi dapat menjadi pirai?

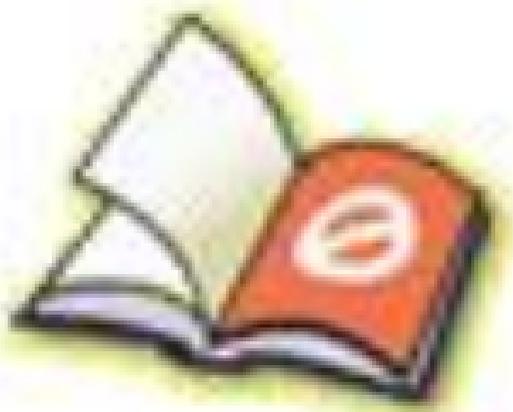
Ada dua hal pokok yang menyebabkan kadar asam urat darah tinggi menjadi penyakit pirai, yaitu semakin tinggi kadar asam urat maka semakin cepat



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Penyakit Akibat Tingginya Kadar Asam Urat Darah

Apakah peningkatan kadar asam urat pada darah membahayakan?

Tentu membahayakan! Banyak sekali penyakit yang bisa ditimbulkan akibat kadar asam urat darah kita yang tinggi.

Benarkah kadar asam urat yang tinggi membuat darah menjadi kental?

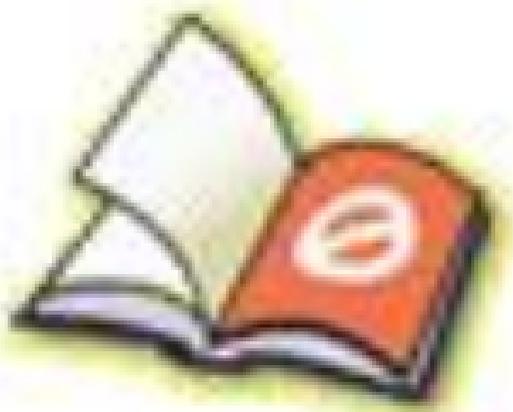
Tidak seluruhnya benar. Darah yang terlalu kental yang bisa menyebabkan laju endap darah menjadi tinggi bisa terjadi pada penyakit-penyakit radang kronis. Kadar asam urat darah yang tinggi dalam waktu lama memang meningkatkan risiko untuk memudahkan darah menggumpal.

Organ apa saja yang dapat mengalami komplikasi bila asam urat di darah tinggi?

Komplikasinya bisa di persendian, jaringan sekitar



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Apakah asam urat yang tinggi pada darah berpengaruh terhadap kesuburan?

Belum ada penelitian tentang hal ini. Akan tetapi, jika seseorang terkena penyakit asam urat, lebih-lebih sudah kronis maka akan timbul rasa cemas dalam dirinya sehingga menurunkan kesuburan.

Apakah bila kadar asam urat tinggi peredaran darah menjadi kurang lancar?

Ya, secara umum jika kadar asam urat darah tinggi dalam waktu lama maka akan menyebabkan aliran darah kurang lancar. Ciri-ciri aliran darah kurang lancar adalah rasa kesemutan di ujung-ujung jari kaki dan tangan, rasa kram pada kaki dan tangan, dan kadang-kadang pusing.

Apakah kadar asam urat tinggi dapat menyebabkan diare?

Belum ada bukti bahwa kadar asam urat darah yang tinggi menyebabkan diare. Saya memang pernah beberapa kali mendapat pasien yang diare dan kadar asam urat darahnya tinggi, tetapi diarenya disebabkan oleh radang usus dan bukan karena asam urat darahnya yang tinggi.

Apakah kadar asam urat tinggi dapat menyebabkan nyeri perut?

Belum ada bukti bahwa kadar asam urat darah yang



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



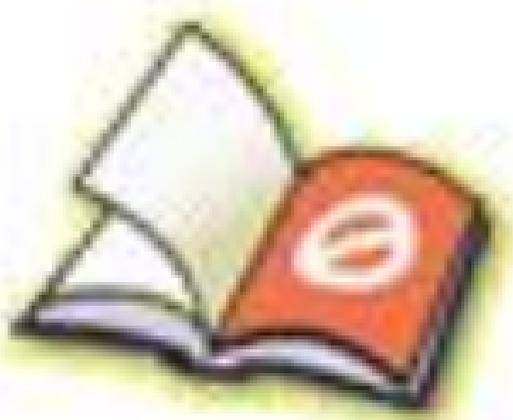
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



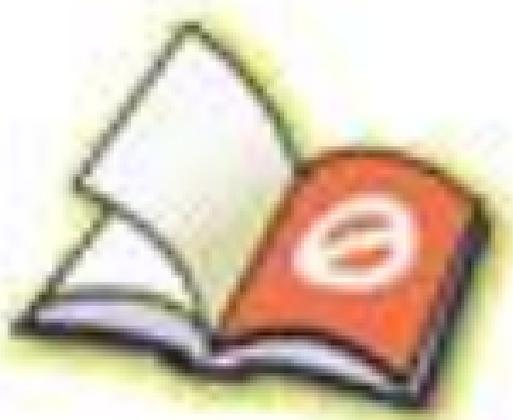
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



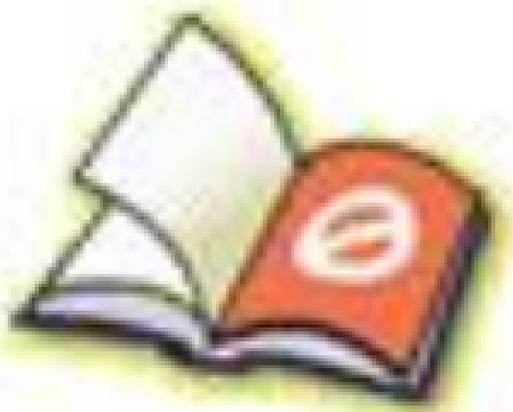
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



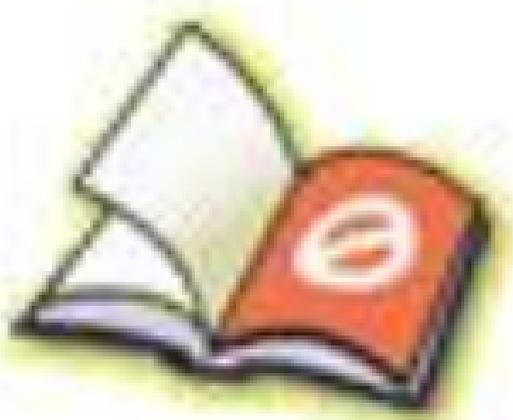
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



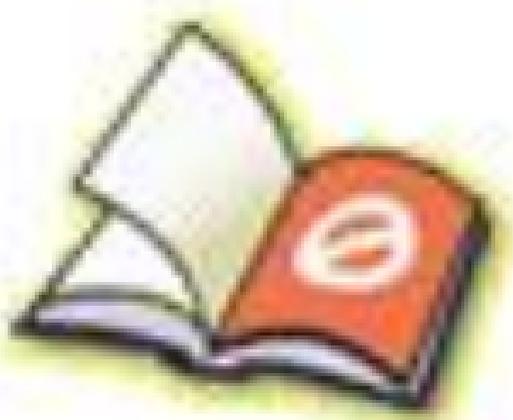
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Buah apa saja yang baik untuk dikonsumsi penderita asam urat?

Buah-buahan rata-rata baik untuk penderita asam urat, kecuali durian, avokad, dan kacang-kacangan.

Sayuran apa saja yang baik untuk dikonsumsi penderita asam urat?

Sayuran rata-rata baik untuk penderita asam urat kecuali bayam, kangkung, dan kubis.

Daging apa yang baik dikonsumsi untuk menjaga kadar asam urat darah supaya tetap normal?

Daging rata-rata mengandung purin yang cukup tinggi. Lebih baik makan ikan laut daripada makan daging.

Betulkah penderita penyakit asam urat perlu minum banyak air putih?

Ya, ada baiknya minum air putih lebih banyak sebab hal ini bisa membantu mencegah penyakit ginjal akibat asam urat

Seberapa banyak air minum yang dibutuhkan pada penyakit asam urat?

Jumlah air yang diminum adalah minimal 3 liter per hari. Perlu diingat bahwa jika Anda mempunyai penyakit ginjal berat maka jumlah air yang diminum justru harus dikurangi agar tidak menjadi beban bagi



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Lebih banyak manakah kadar asam urat pada telur dibanding pada daging atau ikan?

Yang terbanyak adalah daging, disusul ikan dan telur. Akan tetapi, perlu dilihat lagi jenisnya, yakni daging apa, ikan apa dan telur apa, sebab ada sedikit perbedaan kadar purin di antara berbagai jenis daging, ikan, dan telur. Bacalah secara khusus tentang makanan yang mengandung purin ini pada buku pedoman gizi.

Apakah makan sate meningkatkan asam urat?

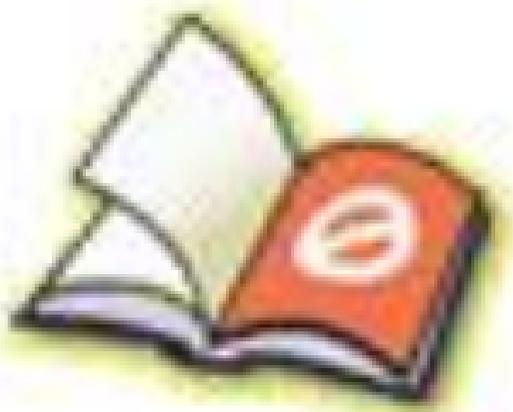
Sate daging dan sate hati meningkatkan kadar asam urat. Rata-rata sate meningkatkan kadar asam urat darah sebab rata-rata sate mengandung daging atau ikan.

Apakah kekurangan protein dapat memperparah penyakit sendi akibat asam urat?

Pada umumnya tidak memperparah, justru bisa mengurangi kadar asam urat. Akan tetapi, kekurangan protein akan berdampak serius pada pertumbuhan dan stamina tubuh.

Apakah diet tinggi protein dapat menaikkan kadar asam urat darah?

Ya, betul! Pada umumnya, makanan yang mengandung banyak protein juga mengandung banyak purin.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



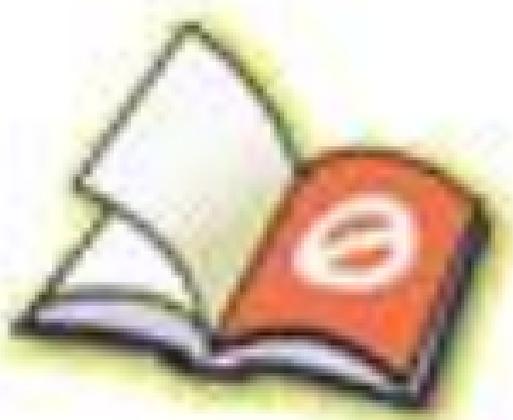
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Asam urat merupakan penyakit yang berbahaya. Sebab, penderita asam urat memiliki risiko tinggi terkena gangguan ginjal, jantung koroner, maupun kerusakan organ-organ tubuh lainnya. Namun, banyak terjadi pemahaman yang salah di dalam masyarakat tentang penyakit asam urat ini.

Prasangka-prasangka orang tentang penyakit asam urat di antaranya adalah:

- ♦ setiap terjadi gejala pegal linu maka itu disebabkan oleh asam urat
- ♦ asam urat adalah penyakit urat (serat otot) yang disebabkan terutama oleh makanan tertentu
- ♦ penyakit asam urat menyerang semua umur tanpa kecuali
- ♦ penyakit asam urat hanya menyerang sendi
- ♦ asam urat hanya menyerang orang-orang kaya atau para raja

Akan tetapi, benarkah prasangka orang-orang tersebut? Buku ini akan mengupas tuntas mitos-mitos di seputar penyakit asam urat, penyebab-penyebabnya, cara mendeteksi sejak dini, pencegahan, serta pengobatan modern dan alami (herbal).



ISBN 978-979-24-3845-1



KESEHATAN

Bahan dengan hak cipta