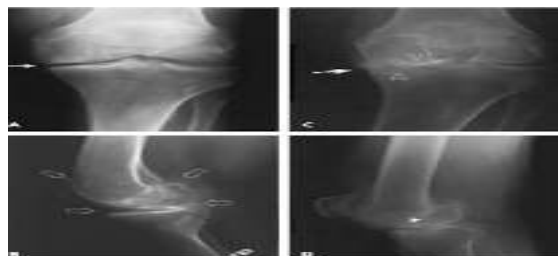


## PENANGANAN TERBAIK ADALAH DETEKSI DINI PENINGKATAN ASAM URAT (KONTROL)

### PENANGANANNYA



- Pemeriksaan diagnostik
    - \* Test Darah untuk tahu kadar asam urat

NILAI NORMAL ASAM URAT :

Pria = 3,4 - 7 mg/dl dan

Wanita : 2,4 - 6 mg/dl

Orang Lanjut Usia : 8 sampai 8,5 mg/dl

Anak : 2 - 5,5 mg/dl
  - \* Test cairan dari sendi
  - \* Pemeriksaan sinar X
  - \* Pemeriksaan CT Scan
  - \* Pemeriksaan USG
- Pengobatan dan perawatan Asam Urat
    - \* Jenis obat Cholchicine
    - \* Obat anti peradangan non steroid
    - \* Obat Kortikosteroid
    - \* Obat allopurinol(hambat produksi asam urat)
    - \* Jenis obat Probenecid untuk tingkatkan pembuangan asam urat berlebih

### PENCEGAHAN



### Cara Agar Menjaga Asam Urat Normal:

- Batasi makan daging merah/ makanan laut/daging hati/ jeroan/ limpa/ampela dan ikan sarden
- Hindari minuman beralkohol seperti bir dan lainnya tetapi bila sedikit anggur tidak meningkatkan resiko asam urat
- Usahakan untuk berhenti merokok
- Hindari minuman dengan pemanis buatan, misalnya minuman kotak atau kalengan/minuman bersoda
- Olah kacang kedelai juga sebaiknya dihindari
- Olahraga teratur dan hindari kegemukan/kelebihan berat badan
- Minum air putih yang cukup untuk menghindari dehidrasi



## PENYAKIT GOUT (ASAM URAT)



UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG  
TAHUN 2022

**JANGAN ANGGAP ENTENG  
ASAM URAT, BILA TAK  
DIOBATI BISA BAHAYA**

**Penyakit Gout (Rematik Asam Urat)** adalah sejenis penyakit sendi yang terjadi akibat kadar asam urat yang terlalu tinggi dalam darah.



### **PENYEBABNYA**

- Pada kondisi normal asam urat larut dalam darah dan keluar melalui urin/air kencing. Tetapi dalam kondisi tertentu tubuh dalam menghasilkan asam urat dalam jumlah berlebih atau mengalami gangguan dalam membuang kelebihan asam urat (masalah pada ginjal, sehingga asam urat menumpuk dalam tubuh).
- Penumpukan asam urat akan membentuk endapan kristal di sendi-sendi tubuh yang dapat memicu nyeri dan pembengkakan di berbagai sendi tubuh

**JAGA POLA MAKAN  
DAN GAYA HIDUP SEHAT  
UNTUK KENDALIKAN  
KADAR ASAM URAT**

### **GEJALA - GEJALA**

- Sering nyeri/sakit pada sendi, terutama sendi jari-jari kaki, sendi lutut, tumit pergelangan tangan, jari tangan dan siku, terutama bila tersentuh sesuatu.
- Sendi - sendi membengkak, terasa panas, kulit di atas sendi memerah
- Sendi - sendi menjadi terasa kaku
- Sulit berjalan bila terkena pada sendi di kaki

**Bila tak segera ditangani dapat timbul komplikasi, yakni :**

- Tophi (penumpukan endapan Kristal padat di bawah kulit sehingga terbentuk benjolan kecil warna putih disebut tophi). tophi biasanya di ibu jari kaki, siku, lengan, telinga, jari tangan, lutut, tumit. ketika serangan asam urat terjadi tophi bisa meradang, bengkak dan menyakitkan sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari
- Kerusakan sendi
- Batu ginjal
- Penyakit jantung koroner akibat adanya penyumbatan endapan asam urat di pembuluh darah jantung
- Diabetes, katarak, endapan di paru

**TAHU PENYEBABNYA  
TAHU CARA CEGAHNYA**

### **FAKTOR RESIKO**



Seseorang akan lebih mudah mengalami asam urat jika memiliki faktor-faktor resiko, seperti :

- Makan makanan yang mengandung banyak purin, seperti : jeroan, daging merah, makanan laut, ikan sarden dan hati
- Obesitas/kegemukan
- Kondisi medis karena hipertensi, diabetes, jantung, dan masalah ginjal yang tidak segera diobati
- Obat-obatan tertentu, seperti : obat thiazid untuk pemercepat kencing, dan aspirin dosis rendah dapat meningkatkan asam urat
- Riwayat keluarga
- Usia dan jenis kelamin yakni lebih sering pada pria (pada usia 30 tahun sampai 50 tahun) sedangkan wanita setelah menopause baru risikonya meningkat
- Terpapar zat kimia arsenic dari pupuk pestisida dan pupuk lain serta dari tanah, air dan beberapa jenis kerang
- Operasi atau baru mengalami trauma  
Terjadinya peradangan yang picu naiknya asam urat