

Kenali Gejala Nyeri Lutut dan Asam Urat

LUTUT merupakan sendi terbesar di dalam tubuh, terdiri dari tulang paha yang berputar di ujung atas tulang kering. Tapi justru nyeri lutut menjadi keluhan yang sering muncul dan diderita oleh berbagai kelompok usia, terutama muncul pada kelompok usia di atas 40 tahun.

Nyeri lutut bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti trauma akibat robeknya ligament atau rusaknya tulang rawan.

"Selain beberapa hal itu, kondisi lain seperti infeksi arthritis atau radang pada sendi karna kista atau tumor tulang bahkan kelebihan berat badan juga mampu menyebabkan nyeri lutut. Untuk itu supaya nyeri sendi bisa segera ditangani, alangkah baiknya jika dikenali gejalanya sejak awal,"kata Pimpinan Klinik Caritas, dr Budi Agung di Yogyakarta, belum lama ini.

Ganggu Kemampuan Aktivitas

Menurut Budi Agung,?lokasi dan stadium nyeri lutut dapat berbeda, tergantung pada penyebab nyeri lutut tersebut. Adapun gejala yang sering muncul pada nyeri lutut diantaranya, bengkak dan kaku pada sendi.

Tampak kemerahan, dan terasa hangat saat di sentuh.Munculnya kelemahan dan ketidak stabilan pada lutut. Adanya krepitasi atau suara yang timbul saat lutut digerakkan. Ketidakmampuan pada lutut untuk membuat kaki diluruskan.

"Nyeri lutut biasanya berdampak pada terganggunya, kemampuan aktifitas sehari – hari. Apabila nyeri lutut didiamkan dalam jangka waktu lama, dapat terjadi kelemahan otot di sekitar lutut, yang akan berakibat pada terjadinya pengecilan otot.

Perubahan bentuk sendi lutut dan terjadinya kekakuan sendi yang akan berefek pada rasa sakit saat berdiri dan berjalan," paparnya.

Konsumsi Purin Tinggi

Lebih lanjut Budi Agung menyatakan, selain nyeri sendi, penyakit yang perlu diwaspadai adalah asam urat. Penyakit ini biasanya muncul dari sisa metabolisme zat purin, yang berasal dari sisa makanan yang dikonsumsi.

Purin sendiri adalah zat yang

penyebab dari asam urat sangat beragam,?beberapa orang yang memiliki riwayat keluarga dengan sejarah asam urat juga merupakan salah satu faktor risiko. Selain itu, pria juga memiliki risiko lebih besar untuk terkena gangguan radang karena asam urat, tapi wanita yang telah memasuki masa menopause, juga memiliki risiko yang sama besarnya dengan pria.

Peningkatan kadar asam urat tidak terdiagnosis, karena beberapa orang mungkin dapat mengalami gejala karena efek dari asam urat yang berlebihan pada tubuh mereka. Misalnya, hiperurisemia dapat menyebabkan radang sendi dan penyakit ginjal seperti batu ginjal dan gagal ginjal.

"Penyakit asam urat, apabila kadar asam urat dalam darah tidak terkontrol, maka akan menimbulkan nyeri pada daerah – daerah sendi. Nyeri sendi karena asam urat, terjadi terutama pada sendi yang sering mendapat tekanan misalkan, mata kaki, pangkal jempol kaki dan tangan, tumit, siku dan bisa juga di daerah telinga,"tandasnya.

Ngilu Persendian

Ditambahkannya, gejala nyeri sendi biasanya dirasakan terutama pada malam atau pagi hari, pada saat cuaca dingin. Rasa nyeri ini disebabkan karena penumpukan kadar asam urat di celah sendi, dan dapat menimbulkan peradangan. Bila sudah terjadi secara kronis, maka akan terjadi kerusakan permanen di sendi tersebut.

Tidak semua penyakit radang sendi atau yang sering disebut sebagai radang sendi merupakan komplikasi dari asam urat. "Tetapi jika seseorang sering merasakan ngilu pada persendiannya, patut dicurigai bahwa hal tersebut merupakan komplikasi dari asam urat," ujarnya. (Ria)



terdapat dalam setiap bahan makanan, yang berasal dari tubuh makhluk hidup. Beberapa faktor risiko, yang dapat menyebabkan seseorang memiliki kadar asam urat yang tinggi dalam tubuh. Biasanya dikarenakan mengkonsumsi makanan yang mengandung purin yang tinggi. Selain itu konsumsi alkohol, dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah.

"Kondisi medis seperti tekanan darah tinggi, diabetes, hiperkolesterolemia, sering dikaitkan dengan kasus asam urat. Selain itu pemakaian obat seperti diuretik, aspirin harus diperhatikan dan dikonsultasikan ke dokter, karena dapat meningkatkan kadar asam urat," terangnya.

Budi Agung menjelaskan,

KELUARGA

MEMAAFKAN ITU MELEGAKAN

Bahagiaanya Bertatap Muka dan Saling Mem maafkan

SETELAH dilanda pandemi Covid-19, kini masyarakat bisa mudik saat Lebaran, bertatap muka secara fisik. Silaturahmi yang sesungguhnya. Kondisi jalanan yang macet karena antusiasme yang tinggi, menunjukkan jika masyarakat Indonesia, punya karakter sebagai masyarakat yang ramah dan suka bersosialisasi.

"Pasca hampir tiga tahun ada pembatasan, Lebaran tahun ini, dengan bisa kembali bersilaturahmi dan kumpul-kumpul, bisa menjadi asupan semangat bagi banyak orang. Lebaran kali ini rasanya paling ditunggu-tunggu oleh masyarakat kita dan tentu akan sangat berkesan," ujar Psikolog Seto Mulyadi.

Dengan mudik, kita bisa berkumpul lagi dengan sanak keluarga. Artinya, silaturahmi ini berfungsi sebagai momen berkumpul kembali dengan keluarga, orang-orang terkasih dan teman-teman yang mungkin secara keseharian sangat jarang bertemu karena sibuk. Apalagi, bisa bertemu langsung dan memohonkan maaf, rasanya sangat melegakan, dibanding melalui video call atau zoom.

Banyak pendapat yang menyebutkan, orang dewasa dalam sebuah keluarga akan memengaruhi kondisi mental anggota keluarga lain yang paling muda. Dalam kondisi para ibu yang sudah berkeluarga dan punya anak, anggota keluarga termuda yang

dimaksud adalah anak-anak. Nah, para ahli setuju bahwa bersosialisasi dan bersilaturahmi dengan keluarga atau teman dekat dapat membantu para ibu dalam beresiliensi.

Resiliensi merupakan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes, saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal.

Dengan berbincang dan bersosialisasi membicarakan berbagai hal seru, secara tidak langsung dapat meringankan beban para ibu serta mengurangi rasa stres. Tak heran, jika banyak yang berpendapat bahwa, silaturahmi juga bermanfaat untuk kesehatan mental. Apalagi, bisa bercengkerama dengan kerabat dekat, bertukar pikiran dan mendengar cerita cerita yang berkesan. Setelah saling memaafkan, lalu saling berbagi pengalaman, yang artinya bisa menambah ilmu. Cara ini juga bisa membantu mengurangi kecemasan dan menurunkan stress.Ini juga membuat imun meningkat.

Di sisi lain, bersilaturahmi saat

Lebaran, atau menghadiri pertemuan keluarga atau trah, membuat bisa bertemu dengan kerabat baru, misalnya karena menikah atau melahirkan, sehingga bisa menjalin jejaring yang lebih luas lagi. Dengan memperluas koneksi, ada peluang untuk meningkatkan rejeki. Disisi lain, ajaran agama juga menyebut, jika menjaga tali silaturahmi sangat penting dan bisa mendekatkan pada surga.

Acara silaturahmi, juga bisa dijadikan momen untuk menolong kerabat sendiri setelah mengetahui kondisi yang sesungguhnya. Ini juga hal yang melegakan karena bisa menolong secara tepat sasaran dan mempererat ikatan silaturahmi keluarga. Bahkan bersilaturahmi tatap muka saat lebaran dan saling memaafkan membuat tali persaudaraan tetap terjaga.Bahkan, bila sedang memiliki masalah dan silaturahmi kebetulan bertemu dengan oargng yang tepat dengan keahliannya, maka bisa menyelesaikan masalah yang dirasakan selama ini.

Tingkatkan Daya Ingat

Manfaat lain dari silaturahmi adalah meningkatkan daya ingat dan mencegah demensia. Bila lama tak bertemu, bisa jadi kita lupa dengan nama atau kondisi keluarganya. Nah, dengan silaturahmi maka daya ingat akan tetap terjaga.Apalagi kembali bertemu dengan teman lama, atau family yang telah terpisah jauh sebelumnya.

Banyak manfaat positif sosialisasi bagi kesehatan otak manusia. Karena, seseorang yang sering bersilaturahmi dan aktif secara sosial, memiliki daya ingat serta kemampuan kognitif lebih baik. Dengan bersosialisasi, seseorang pastinya akan berlatih untuk mengingat wajah, nama, serta berbagai memori yang tersimpan di otak.

Kebiasaan ini, akan membantu meminimalkan risiko terkena demensia dalam jangka panjang. Di sisi lain, saling berinteraksi dengan manusia lain sebenarnya memiliki keterkaitan dengan peningkatan sistem imun tubuh. (Ati)-d



KR-Franz Boedhi Soekamanto

Bersilaturahmi saling memaafkan, membuat jalinan keluarga makin erat dan tercipta kerukunan.



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

Fisioterapi Pasien Stroke

Oleh: Siska Asri Nugraheni, AMd Fis

PENYAKIT stroke merupakan masalah kesehatan yang utama bagi masyarakat modern saat ini.

Penyakit stroke sering dianggap sebagai penyakit yang didominasi oleh orang tua. Dulu, stroke hanya terjadi pada usia tua mulai 60 tahun, namun sekarang mulai usia 40 tahun seseorang sudah memiliki risiko stroke. Meningkatnya penderita stroke usia muda lebih disebabkan pola hidup, terutama pola makan tinggi kolesterol. Stroke di usia produktif sering terjadi akibat kesibukan kerja yang menyebabkan seseorang jarang olahraga, kurang tidur, dan stres berat yang juga jadi faktor penyebab terjadinya stroke.

Stroke didefinisikan sebagai gangguan suplai darah pada otak, yang biasanya disebabkan karena pecahnya pembuluh darah atau sumbatan oleh gumpalan darah. Hal ini menyebabkan gangguan pasokan oksigen dan nutrisi di otak, sehingga terjadi kerusakan pada jaringan otak.

Kenali Gejala

Gejala Gejala stroke dapat diingat lebih mudah dengan kata FAST. Masing-masing terdiri dari singkatan gejalanya:

- **F atau Face (wajah)**, merupakan gejala yang dilihat dari wajah seseorang yang tampak tidak normal, seperti turun sebelah dan tidak simetris.

- **A atau Arms (tangan)**, merupakan gejala stroke yang dilihat dari lengan penderita menjadi lemah. Jika lengan itu diangkat, maka tingginya tidak sama dengan lengan satunya.

- **S atau Speech (perkataan)**, gejala stroke dilihat dari cara bicara penderita yang menjadi sulit, tidak jelas, atau bahkan tidak bisa bicara.

- **Time**, metode terakhir setelah tiga metode sebelumnya terindikasi pada penderita, maka sudah waktunya membawa penderita ke rumah sakit.

Gejala lainnya

- Kelompokan tiba-tiba wajah, tangan atau kaki, terutama pada sisi sebelah

tubuh

- Kesulitan melihat dengan salah satu atau kedua mata
- Gangguan koordinasi atau keseimbangan
- Sakit kepala parah secara tiba-tiba, tanpa diketahui penyebabnya

Pencegahan Stroke

Ada beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah stroke.

- Menjaga pola makan.

Terlalu banyak mengonsumsi makanan asin dan berlemak ,dapat meningkatkan jumlah kolesterol dalam darah dan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi yang dapat memicu stroke.

- Olahraga secara teratur

Dapat membuat jantung dan sistem peredaran darah bekerja lebih efisien. Olahraga juga dapat menjaga kadar kolesterol, berat badan, dan tekanan darah pada tingkat yang normal .

- Berhenti merokok.

Hal ini karena kebiasaan merokok memberi dampak yang besar pada risiko serangan stroke.

- Kurangi tingkat stress.

Stres dapat meningkatkan tekanan darah, memperburuk sensitivitas insulin dan merangsang sistem saraf simpatis. Hal ini dapat berujung pada munculnya hipertensi dan diabetes.

- Cek kesehatan rutin

Adapun peran fisioterapi pada kasus stroke, yaitu dengan pemberian intervensi berupa stimulasi sensori, dengan menstimulus panca indra pada pasien. Pemberian terapi latihan atau exercise berupa teknik PNF, Boobath, latihan penguatan, koordinasi, keseimbangan juga akan diberikan sesuai dengan tingkat kemampuan pasien.

Beberapa konsep latihan yang diberikan, tentunya ditujukan untuk menunjang peningkatan fungsional gerak pada pasien post stroke, untuk mengembalikan kemampuan aktifitas sehari-hari. ***

LBH APIK

Mengupas

Diasuh Lembaga Bantuan hukum

'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

Alamat: Jl. Damai Jl Kaliurang Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081903763537, 8179410624

Suami Kabur

Tanya:

Saya menikah dengan suami pada 1996 di KUA. Dikaruniai 2 anak yang beranjak remaja. Pada 2020, suami tergoda perempuan lain, membuat kami sering bertengkar. Suami kini tidak pulang ke rumah. Saya sudah ikhlas kalau suami memang menginginkan perempuan itu. Saya ingin gugat cerai, namun keberadaan suami tidak jelas. Apa yang harus saya lakukan?

Romlah, Yogyakarta

Jawab:

Suami yang sudah pergi meninggal-

kan rumah tidak diketahui alamatnya dan tanpa kabar berita selama kurang lebih 2 tahun berturut turut, bisa diajukan gugat cerai di wilayah hukum tempat tinggal anda sebagai Penggugat. Hal ini, sesuai dengan ketentuan pasal 20 ayat (2) Peraturan Pemerintah Republik Indonesia momor 8 Tahun 1975 tentang pelaksanaan Undang undang nonor 1 tahun 1974 tentang Perkawinan. Permohonan gugatan disertai dokumen - dokumen terkait. Jangan lupa harus ada dua orang saksi . Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat. □ - d

KLINIK PKBI

Hamil dan Menderita TBC

Tanya:

Minggu lalu di rubrik ini dibahas mengenai anemia dan kehamilan. Bagaimana bila penderita TBC mengalami kehamilan. Apakah janin bisa sehat dan apa saja yang harus dilakukan supaya bumil tetap bisa beraktivitas.

Neni, Sleman

Jawab:

Meski TBC sering menyerang paru-paru, namun juga dapat menyerang organ tubuh lain. Untuk itu pengaruh TBC pada bumil dan harus diwaspadai adalah Bayi yang dilahirkan dari ibu yang memiliki TBC, berisiko lahir dengan berat badan bayi rendah dibanding bayi lain yang ibunya tidak memiliki TB.

Bumil yang memiliki TBC bisa meningkatkan risiko keguguran dan kematian janin. Kondisi ini bisa semakin parah, ketika bumil mengalami perubahan sistem kekebalan tubuh.

Center for Disease and Prevention (CDC) menjelaskan dalam situs resminya

bahwa obat TBC yang dikonsumsi bumil bisa masuk ke dalam tubuh bayi melewati plasenta. Namun, hal itu tidak memberikan dampak buruk atau berbahaya pada janin.

Kalau belum terjadi kehamilan sebisa mungkin direncanakan, sembuahkan dulu, baru hamil. Kalau sudah hamil, kehamilan dijaga dan obat diteruskan jangan sampai dihentikan, karena akan berakibat membahayakan bagi ibu, janin dan orang lain. Mungkin ibu hamil yang menderita TBC khawatir dengan perawatan TBC karena takut membahayakan janin di dalam kandungan untuk itu konsultasikan kondisi kesehatan ibu hamil dan janin secara rinci pada dokter agar bisa memahami dan memberikan obat paling aman untuk ibu hamil dan janin di kandungan. □ - d

Bagi yang ingin mengajukan pertanyaan mengenai masalah hukum dan kesehatan reproduksi bisa mengirim ke e-mail: keluargakr@gmail.com