Written by dr. Denny Kusriawaty

Apakah Asam Urat itu?

Asam urat adalah salah satu penyakit rematik atau radang sendi yang disebabkan tingginya kadar asam urat yang ditemukan dalam darah. Asam urat merupakan bagian normal dalam darah dan urine, tepatnya hasil pemecahan sel tubuh. Setelah sel tubuh mati, maka purin yang terdapat dalam inti sel akan mengalami metabolisme lanjutan, dengan hasil akhir asam urat, dan akan dikeluarkan tubuh melalui ginjal.
Pada metabolisme normal, kadar asam urat selalu diatur dalam batasan normal, yaitu 3.4 – 7mg/dl untuk pria dan 2.4 – 5.7mg/dl untuk wanita. Asupan makanan yang terlalu banyak atau adanya kelainan fungsi ginjal dapat menyebabkan kadar asam urat meningkat.
Selain itu, penyakit asam urat juga dapat terjadi akibat obesitas dan komplikasi penyakit diabetes melitus, hipertensi dan arteriosclerosis (penyempitan pembuluh darah oleh kolesterol jahat),yang dapat merusak pembuluh darah dan syaraf pada organ tubuh, termasuk ginjal. Dengan rusaknya ginjal, maka sistem pengeluaran asam urat pun menjadi terganggu, sehingga kadarnya meningkat dalam darah.
Siapa Yang Lebih Beresiko ?
Berdasarkan sumber yang dapat dipercaya, sekitar 40% penduduk Indonesia berusia 40 tahun keatas mengalami keluhan nyeri sendi dan otot. Tidak saja didominasi oleh usia lanjut, tapi juga diderita kaum muda. Penyakit ini paling banyak diderita oleh kelompok usia produktif antara 30 – 50 tahun, didominasi pria, mungkin termasuk anda !

Bagaimana Gejalanya?
Pada stadium awal ditandai oleh hiperurisemia asimptomatis, yaitu kadar asam urat meningkat tanpa disertai arthritis (rasa nyeri) yang biasa menyerang pada malam hari, Tofi (endapan keras) dan batu ginjal.
Pada stadium selanjutnya, penderita asam urat akan mulai merasakan radang sendi disertai dengan rasa nyeri, bengkak, merah dan rasa panas pada sendi kaki, demam, menggigil, denyut jantung cepat, badan lemah. Serangan ini akan hilang sendiri dalam waktu ± 3 hari jika diberi obat.
Jika hal ini terus dibiarkan, maka dalam waktu kurang lebih 1-2 tahun, penderita akan merasakan interval serangan yang bertambah pendek. Lalu terbentuk tofi atau terjadi perubahan bentuk pada sendi yang tidak dapat kembali ke bentuk semula, dengan rasa sakit yang hebat.
Endapan kristal yang berlebihan dan mengendap pada persendian, selain menimbulkan nyeri dan linu juga dapat menyebabkan tubuh sulit bergerak. Selain itu pengendapan ini dapat pula terjadi pada pembuluh darah jantung dan ginjal. Komplikasi terakhir inilah yang paling berbahaya, karena adanya endapan kristal natrium urat pada ginjal dapat menyebabkan terbentuknya batu asam urat yang sering disebut batu ginjal.

Bagaimana Pencegahannya ?

Kendalikan asam urat dari sumber penyakit itu berasal. Pola makan tidak sehat menjadi sumber penyakit degeneratif sebaiknya mulai dihindari. Berikut tips singkat yang dapat anda jalankan :

1. Batasi konsumsi makanan dengan kadar purin tinggi, pilihlah makanan dengan kadar purin rendah.

No	NAMA MAKANAN	KADAR PURIN	SARAN
1	Udang, Kerang, Cumi, Jerohan (hati, ginjal, otak, jantung, limpa, paru), alkohol, ragi/tape, makanan dalam kaleng (sarden)	150-1000mg purin	Sebaiknya tidak disantap
2	Daging sapi, babi, domba, ikan, kacang-kacangan, bayam, buncis, kembang kol, daun singkong, daun pepaya, kangkung, kecambah, , asparagus, jamur	50-100mg purin	Sebaiknya dibatasi
3	Susu, keju, telur, sayur selain no.2, buah, makanan yang mengandung sedikit lemak dan serealia.	0-15mg purin	Sangat disarankan

2. Batasi konsumsi karbohidrat sederhana seperti gula pasir dan olahannya yang dapat beresiko terhadap peningkatan kadar asam urat serum.
3. Hindari makanan tinggi lemak (kacang, gorengan, margarin, mentega dan makanan bersantan), yang dapat menghambat ekskresi asam urat melalui urin.
4. Hindari konsumsi makanan berlebihan yang beresiko terhadap obesitas dan sesuaikan dengan kebutuhan kalori tubuh.
5. Minum air putih minimal 2.5 liter (10 gelas) per hari untuk membantu mengeluarkan asam urat melalui urine.

Selain tips pola makan sehat diatas, berolahraga teratur akan membuat tubuh anda selalu tampil bugar dan sehat. Berarti untuk mencegah penyakit asam urat dan komplikasinya, anda cukup menjalankan pola hidup sehat, bukan ?