



GOUT (ASAM URAT)

Penyakit asam urat merupakan kondisi yang menyebabkan gejala nyeri yang tak tertahankan, pembengkakan, serta adanya rasa panas di area persendian.

Secara alamiah, asam urat merupakan senyawa yang diproduksi oleh tubuh untuk mengurai purin (zat alami) yang memiliki beberapa fungsi mulai dari mengatur pertumbuhan sel hingga menyediakan energi,. ketika sudah selesai digunakan tubuh, asam urat akan dibuang melalui urine.

Namun, terkadang tubuh dapat menghasilkan terlalu banyak asam urat atau ginjal mengalami gangguan sehingga mengeluarkan terlalu sedikit asam urat, sehingga asam urat menumpuk, membentuk kristal urat tajam seperti jarum di sendi atau jaringan di sekitarnya yang menyebabkan rasa sakit, peradangan, dan pembengkakan.

Minum banyak air membuat ginjal berfungsi lebih baik dan menghindari dehidrasi. Berolahraga secara teratur untuk menjaga berat badan yang sehat. Sebab, berat badan ekstra meningkatkan asam urat dalam tubuh dan memberi lebih banyak tekanan pada persendian.

Menghindari penggunaan obat-obatan tertentu seperti obat-obatan yang bersifat diuretik atau imunosupresan serta membatasi konsumsi makanan dan minuman yang memiliki kandungan zat purin tinggi seperti daging merah, minuman beralkohol, hingga makanan dan minuman tinggi fruktosa. Konsumsi makanan sehat seperti sayuran dan buah yang memiliki antioksidan tinggi.

**dr. Eko Yuniyanto, Sp. F., M.H.Kes
No. Serdik : 202409002020**