

SOTO JEROAN PEMICU GOUT!

Arthritis gout memang tidak mengancam jiwa. Tapi kalau penyakit akibat tingginya kadar asam urat dalam darah ini sempat menyerang, penderita bisa mengalami cacat persendian tangan dan kaki. Supaya tidak teridap, soto jeroan dan kawan-kawannya perlu dihindari.

Tengah malam Iwan tiba-tiba terbangun. Gara-garanya sendi ibu jari kaki kanannya terasa nyeri dan kaku. Kulit di atas sendi itu tampak membengkak kemerahan. Baru pertama kali pemuda berusia 20-an ini merasakan pengalaman seperti itu pada dirinya.

Dari hasil pemeriksaan darah ternyata diketahui, kadar asam urat dalam darahnya meningkat menjadi 9 mg%. Normalnya, kadar asam urat kurang dari 7 mg%. Usut punya usut biang keladinya ternyata kedoyanan Iwan pada makanan yang mengandung purin kadar tinggi, seperti soto jeroan sapi, sate kambing, paru goreng, dll. Jenis makanan seperti itu memang mudah meningkatkan kadar asam urat dalam darah. Ujung-ujungnya, Iwan pun menderita gangguan tadi, yang dalam ilmu kedokteran disebut arthritis gout.

Asam urat atau uric-acid merupakan hasil akhir nucleic acid atau metabolisme zat purin (salah satu unsur protein) dalam sel tubuh. Asam urat ini dibawa ke ginjal melalui aliran darah untuk dikeluarkan bersama air seni. Ginjal yang sehat akan mengatur kadar asam urat dalam darah agar selalu dalam kadar normal. Namun, asam urat yang berlebihan tidak akan tertampung dan terolah seluruhnya oleh tubuh. Kelebihan itu akhirnya menumpuk pada sendi dan jaringan.

Asam urat, dalam jumlah terbatas, juga diproduksi dari makanan yang dicerna. Asam ini lewat usus besar akan dihancurkan bakteri menjadi zat kimia yang dikeluarkan bersama faeses. Produksi asam urat yang berlebihan (hyperuricaemia) berisiko tinggi terhadap beberapa gangguan seperti penyakit arthritis gout, batu ginjal, kerusakan ginjal, serta tekanan darah tinggi. Gangguan arthritis gout merupakan salah satu jenis rematik (ada lebih dari 150 jenis arthritis). Kelainan metabolik ini kebanyakan menyerang sendi-sendi perifer atau tunggal.

Gejala nyeri dan kaku bersifat akut pertama-tama menyerang sendi-sendi ibu jari kaki (sendi ungu) sampai ke jari-jari lain. Pada taraf lebih lanjut, bisa sampai pergelangan kaki, lutut, siku, serta sendi-sendi kecil lain pada tangan. Siksaan nyeri dan pembengkakan tersebut sering kali menyebabkan penderita sulit berjalan. Malah ada kalanya peradangan disertai demam dan di daerah sendi yang bengkak terasa panas. Penderitaan bisa berlangsung 24 - 36 jam. Bahkan, bisa lebih lama lagi tergantung parah tidaknya peradangan.

Namun, serangan akut arthritis gout tidak selalu harus dalam keadaan asam urat tinggi. Fluktuasi kadar asam urat yang cenderung turun-naik, juga bisa mengakibatkan serangan akut. Misalnya, seseorang dengan kadar asam urat normal bisa terkena serangan akut beberapa jam setelah makan semangkok soto jeroan sapi. Soalnya, soto ini menyebabkan kadar asam urat naik secara mendadak.

Sebaliknya, seseorang dengan kadar asam urat tinggi bisa mendapat serangan akut kalau melakukan diet terlalu ketat atau minum obat penurun asam urat (allopurinol) dosis tinggi. Diet ketat atau konsumsi obat tersebut menyebabkan kadar asam urat turun drastis (di bawah 5 mg%).

"Paling tepat, kadar asam urat tidak diturunkan secara drastis, tapi secara perlahan-lahan," kata dr. Caecilia R. Padang, Ph.D., FACR, konsultan reumatologi dari Pusat Rematik Indonesia, Jakarta. Setelah serangan pertama, saran Caecilia, sebaiknya kadar asam urat terus dipantau. Kalau sampai mendapat serangan kedua, serangan-serangan akut berikutnya bakal semakin sering muncul, bahkan berkepanjangan dan kronis.

Selain dari makanan, alkohol (termasuk tape dan tuak), serta obat-obatan tertentu seperti obat bersifat diuretik penurun tekanan darah tinggi (menaikkan produksi air seni dan mineral), atau dosis kecil aspirin dalam jangka panjang untuk mencegah serangan jantung, pun bisa melambungkan kadar asam urat. "Memang kedua macam obat tersebut sering menjadi pemicu pada pasien berpotensi gout. Namun, hal ini jarang terjadi pada individu yang tidak mempunyai bakat gout," jelas Caecilia, yang meraih gelar doktornya di Australia.

Jangan ditunda

Caecilia menambahkan, bila kadar asam urat dalam darah terlalu lama dibiarkan tinggi, kristal monosodium urat (MSU) akan menumpuk dalam sendi-sendi dan jaringan.

Kumpulan kristal ini lama-kelamaan membentuk gumpalan di bawah kulit, yang kemudian membentuk tophi. Bila endapan kristal MSU terjadi dalam ginjal, bisa mengakibatkan terjadinya batu ginjal, bahkan bisa merusak jaringan ginjal, yang dikhawatirkan akan mengakibatkan gagal ginjal.

Untuk mengurangi risiko terkena gangguan ginjal, selain kadar asam urat terus dipantau dan diobati, disarankan agar penderita minum banyak air putih (1 - 2 liter sehari atau 3 - 4 liter di musim panas). Warna serta bening tidaknya urine dapat untuk menilai cukup tidaknya konsumsi air. Khusus ketika bangun pagi, warna urine pertama biasanya lebih tua dan kurang bening. Setelah itu, warna urine seharusnya bening.

Tophi memiliki ukuran berlainan. Yang kecil atau microtophi hanya dapat dilihat melalui mikroskop. Yang besar mudah terlihat dan dirasakan. Tophi yang semakin membesar akan menyebabkan kecacatan: sendi kaki atau tangan menonjol dan menjadi kaku.

Agar tidak menjadi tophi, saran Caecilia, penderita gout hendaknya terus memantau penyakitnya. Pertama-tama untuk menghilangkan radang, diberikan obat antiradang (NSAID = non-steroidal anti-inflammatory drugs) atau colchicine yang sudah dikenal lebih dari 1.500 tahun dapat mengobati peradangan. Obat ini menunjukkan hasilnya dalam dua hari.

Selanjutnya, diberikan obat penurun asam urat allopurinol serta probenesid selama 6 bulan - 2 tahun dalam dosis terbatas. Tophi berat membutuhkan pengobatan selama lima

tahun atau lebih. Ada kalanya penderita disarankan minum obat penurun asam urat darah seumur hidup kalau serangan gout akut terjadi lebih dari lima kali setahun. Atau, penderita sudah menderita tophi dan atau menderita batu ginjal.

Caecilia mengingatkan agar penderita artritis gout tidak sekali-kali berusaha mengobati diri sendiri dengan membeli obat bebas tanpa resep dokter. "Banyak kasus berakibat fatal gara-gara terlalu sering minum obat penghilang sakit atau penghilang radang," tuturnya.

Dengan allopurinol, pasien memang tidak bisa sembuh dalam sekali pengobatan. Sering kali masih disertai dengan beberapa kali serangan akut. Soalnya, setelah kristal urat pada sendi tersedot habis, masih diteruskan pengurusan kristal urat yang menumpuk pada jaringan. Hal ini bisa menimbulkan radang sendi kembali akibat keluarnya benda asing tersebut.

"Sering kali penderita berhenti minum allupurinol bila serangan tetap timbul setelah minum beberapa kali. Mereka mengira obat ini tidak ada khasiatnya," tambah dr. Caecilia. "Sebab itu kini obat itu dikombinasikan dengan obat pencegah serangan sampai kadar asam urat stabil."

Obat-obatan kortikosteroid seperti prednisone atau prednisolone juga sering digunakan untuk mengobati artritis gout. Namun, obat ini tidak dianjurkan untuk pengobatan jangka panjang.

Lebih banyak pria

Di Indonesia, penyakit artritis gout pertama kali diteliti oleh seorang dokter Belanda, dr. Van den Horst, pada 1935. Saat itu, ia menemukan 15 kasus gout berat pada masyarakat kurang mampu di Jawa. Hasil penelitian tahun 1988 oleh dr. John Darmawan di Bandung, Jawa Tengah, menunjukkan, di antara 4.683 orang berusia 15 - 45 tahun yang diteliti, 0,8% menderita asam urat tinggi (1,7% pria dan 0,05% wanita di antara mereka sudah sampai pada tahap gout).

Awal tahun '90-an, Prof. Dr. E. Tehupedori pernah meneliti kemungkinan adanya perbedaan kadar asam urat pada etnik tertentu di Ujungpandang. Ternyata tidak! Namun ditemukan, 50% penderita di kota itu datang berobat setelah 6,5 tahun menderita gout, bahkan 7 - 9 tahun kemudian saat keadaannya sudah lebih parah (menderita gout tophikronik).

Caecilia sendiri pernah meneliti daerah kelahirannya, Sulawesi Utara, di mana faktor risiko artritis gout cukup tinggi, khususnya di pedesaan. Begitu "akrab"-nya masyarakat di sana dengan penyakit ini sehingga artritis gout dianggap penyakit turun-temurun.

"Akibatnya, mereka kurang menghiraukan gejala dini dan rata-rata baru datang berobat setelah mengalami kecacatan akibat gout tophi kronik," katanya. Padahal faktor risiko utamanya, menurut dokter ahli penyakit rematik ini, kemungkinan besar dari pola makan mereka sehari-hari secara turun-menurun.

Terungkap pula, di Indonesia arthritis gout diderita pada usia lebih awal dibandingkan dengan di negara Barat. Di Indonesia 32% serangan gout terjadi pada pria usia di bawah 34 tahun. Sementara di luar negeri rata-rata diderita oleh kaum pria di atas usia tersebut.

Pada mereka yang setiap hari menenggak alkohol tradisional (tuak atau tape), menurut Caecilia, faktor risiko gout menjadi 50%. Pada mereka yang minum alkohol lebih dari seminggu sekali faktor risikonya 40%. Demikian pula mereka yang kebiasaan sehari-hari makan makanan laut (udang, kepiting, tiram, remis), jeroan, kaldu kental (soto), daging anjing, kelelawar, dan kambing.

Keluarga yang mempunyai riwayat positif penyakit gout, menurut Caecilia, 60% anggota keluarganya terkena serangan gout, dan hampir 47,4% di antaranya kaum pria. Pria gemuk punya kecenderungan lebih tinggi ketimbang yang kurus. Sebaliknya, gout lebih sedikit diderita pada anak-anak atau wanita di bawah usia menopause.

Gout sering kali disertai penyakit tekanan darah tinggi (22%) dan batu ginjal (13%). Ada kalanya, gout juga menjadi pemicu penyakit jantung koroner dan diabetes mellitus atau kencing manis. Sekitar 86% gangguan ginjal ditemukan pada penderita arthritis gout di Minahasa.

Namun, belum jelas apakah gangguan ginjal menyebabkan kadar asam urat meninggi atau sebaliknya. Perlu pula diteliti apakah tekanan darah tinggi yang sulit turun juga ada hubungannya dengan faktor gangguan ginjal. Jadi, faktor risiko pemunculan arthritis gout bisa karena sejarah keluarga, pola makan, kegemukan,serta gangguan ginjal.

Sudah saatnya pendidikan tentang pencegahan serta perawatan arthritis gout disebarluaskan sampai ke pelosok pedesaan. "Tenaga paramedis puskesmas dapat ikut memberikan penjelasan tentang penyakit ini serta tindak lanjutnya, baik dari pola makan maupun perawatannya," ujar Caecilia. "Informasi dengan menggunakan booklet tampaknya belum tertangkap, dan obat penurun asam urat pun belum disebarkan sampai ke puskesmas."

Kalau dulu penyakit arthritis gout dikatakan hanya diderita kaum pria golongan menengah ke atas, penelitian terakhir menunjukkan, penyakit itu tidak mengenal kelas.

Sekali terjerat penyakit ini, seseorang harus memperhatikannya seumur hidup. Dengan mempelajari riwayat penyakit keluarga, mengatur pola makan, rajin mengontrol serta mengobati secara teratur, arthritis gout akan mengalami masa remisi. Artinya, bila asam urat tetap dipertahankan pada kadar normal, serangan gout diharapkan tidak akan berulang kembali. (Intisari)

Kompas Cyber Media - <http://www.kompas.com>