

APA ITU REMATIK??

Rematik adalah penyakit yang menyerang persendian dan bagian tubuh lainnya dengan gejala nyeri sendi / otot.







APA SAJA JENIS REMATIK?

- Osteoarthritis yang disebabkan oleh pengapuran
- Rematik luar sendi yang menyerang jaringan di luar tulang rawan
- Rematik peradangan
- Rematik yang disebabkan oleh pengeroposan.

APA PENYEBAB REMATIK?

Rematik pada orang berusia produktif umumnya disebabkan peradangan.

- Pengapuran
- Kegemukan
- Usia
- Jenis kelamin
- Suku



BAGAIMANA TANDA DAN GEJALANYA??

- Sendi terasa kaku di pagi hari dan membaik di siang hari
- Sendi bengkak tanpa sebab yang jelas
- Gerak terbatas seperti sulit bangun
- Kelemahan dan perasaan mudah lelah
- Nyeri di lutut, siku, pergelangan maupun di bagian sendi-sendi lain

BAGAIMANA CARA MENGATASI REMATIK?

- Kompres air hangat untuk mengurangi nyeri pada persendian. Dapat dilakukan dengan kain yang dicelupkan pada air hangat atau dapat juga dengan botol yang berisi air hangat

- Istirahat menggunakan obat penghilang rasa sakit







BAGAIMANA MENCAGAH REMATIK??

Menjaga berat badan ideal untuk mengurangi nyeri di sendi lutut. Selain itu, bobot tubuh terlebih memperbesar risiko asam urat



Olahraga ringan seperti jalan kaki bermanfaat untuk penderita rematik. Ini karena jalan kaki memperkuat otot dan membangun tulang yang kuat tanpa mengganggu persendian yang sakit.

BAGAIMANA MENGURANGI REMATIK ??

Ada beberapa jenis makanan dan minuman yang efektif untuk membantu penyembuhan sakit akibat radang sendi, yakni:

ALPOKAT

Anda tidak akan menderita rematik atau arthritis selama rajin mengonsumsi alpukat matang secara teratur

JUS SEMANGKA

Untuk arthritis karena kelebihan asam urat. Segelas jus semangka (tanpa biji) pagi dan malam akan membantu mendorong keluar kelebihan akumulasi asam urat

JUS APEL

Minum jul apel yang diragikan (fermentasi) setengah cangkir, dua kali sehari akan membantu penyembuhan sakit radang sendi



KENALI REMATIK SEDINI MUNGKIN!!

RUMAH SAKIT JIWA MANAH SHANTI MAHOTTAMA

06.05/PKRS/2025

PKRS JIWA PROVINSI BALI