Panduan Kesehatan Otoritas Rumah Sakit
Encok

(1) Apa itu encok?

Encok adalah sejenis radang artritis, kondisi menyakitkan yang disebabkan oleh peningkatan kadar asam urat dalam tubuh dan penumpukkan asam urat pada sendiri atau jaringan lainnya.

(2) Mengapa terjadi penumpukkan asam urat dalam tubuh?

Asam urat terbentuk selama penghancuran purin, yang banyak terdapat pada berbagai sumber makanan dan diproduksi secara alami oleh tubuh.

Asam urat terutama dikeluarkan dari tubuh melalui urin dan saluran pencernaan. Ketika kadar asam urat meningkat hingga sepenuhnya larut dalam darah, akan terjadi pembentukan kristal dan menumpuk pada sendi, kulit atau ginjal, mengakibatkan encok dan kerusakan organ.

(3) Apakah serangan encok menyakitkan?

- Encok biasanya tampak sebagai peradangan akut pada sendi tertentu, umumnya pada ibu jari kaki, atau pergelangan kaki, pergelangan tangan dan jari.
- Sendi yang terkena akan memerah, bengkak dan sangat nyeri. Rasa nyeri baru akan mereda beberapa hari kemudian.
- Jika kadar asam urat dalam darah tidak dikendalikan, dampaknya akan mengenai berbagai sendi dan sering kambuh. Pada kasus yang parah, sendi akan mengalami kerusakan bentuk dan pasien dapat kehilangan kemampuan bekerja.
- Kadar asam urat berlebih dapat menumpuk pada bagian tubuh lain selain sendi, seperti ginjal dan kulit. Kerusakan ginjal dapat berujung pada efek yang serius.

(4) Apakah encok dapat disembuhkan?

Encok adalah kondisi umum yang tidak dapat disembuhkan. Pengobatan dan pembatasan pola makan yang tepat dapat mencegah kekambuhan.

(5) Perawatan akut

Tujuan: mengurangi keparahan nyeri sendi, merah, dan bengkak secara cepat.

Cara:

- Rest the affected site
- Gunakan es untuk meredakan nyeri
- Obat-obatan:
  - Obat-obatan anti radang non-steroid dan kolkisin umumnya digunakan.
  - Efek samping obat-obatan:
    - Obat-obatan anti radang non-steroid dapat mengakibatkan sakit perut dan tukak lambung. Penggunaan bersamaan dengan obat perut (antasid) disarankan.
    - Kolkisin dapat mengakibatkan diare, sakit perut, mual dan muntah.

(6) Perawatan kronis

Tujuan: mencegah kekambuhan

Cara:

- Pembatasan pola makan (hindari makanan tertentu) **PENTING**

  Pasien harus menghindari makanan tertentu:
  - alkohol, terutama bir
  - jeroan, makanan laut, daging merah berlebih
  - ikan yang dapat dimakan beserta tulangnya, seperti sarden, ikan kepala batu dan teri
  - asupan sayur-sayuran berlebih seperti kacang-kacangan yang dikeringkan, jamur, kembang kol, bayam dan asparagus segar
  - kaldu daging, sari pati daging, sari pati ayam

(7) Apakah encok dapat dirawat dengan obat-obatan saja?

- Obat-obatan dan pembatasan makanan perlu diperhatikan untuk merawat encok agar kemungkinan kambuh berkurang.
- Saat gejala serangan akut mereda, dokter keluarga akan mendesain rencana perawatan individu bagi pasien. Jika diresepkan obat-obatan, pastikan meminum obat secara benar kecuali diberi instruksi oleh dokter atau terjadi efek samping.
- Hindari kelebihan berat badan

- Pasien akan mengalami nyeri parah selama serangan encok. Resiko kekambuhan dapat diminimalkan jika makanan berkadar purin tinggi yang disebutkan di atas sepenuhnya dihindari, disertai penggunaan obat-obatan yang tepat sesuai resep jika perlu.

(8) Tanda-tanda yang perlu diperhatikan untuk tindakan pencegahan

- Pasien harus minum obat sesuai resep. Ikuti jadwal pendosisan dengan ketat sesuai instruksi.
- Jika gejala tidak mereda dan bertambah parah, segera cari bantuan dokter.
- Jika terjadi alergi obat-obatan setelah minum obat, dengan gejala seperti pembengkakan wajah, bibir, lidah atau membran lainnya, kesulitan bernafas atau ruam kulit, dll., segera berhenti minum obat dan pergi ke klinik terdekat untuk perawatan. Jika terjadi reaksi alergi parah, segera pergi ke Unit Gawat Darurat.

Dibuat oleh Komite Koordinasi Kecelakaan dan Kondisi Gawat Darurat
Otoritas Rumah Sakit
Desember 2021