

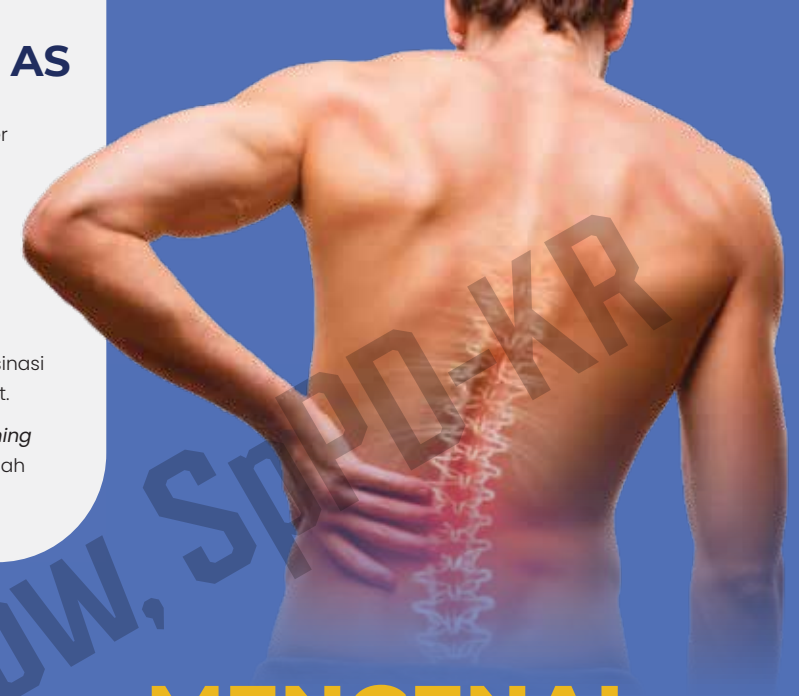
Adakah Pantangan Makan?

Tidak ada pantangan yang khusus. Pola diet Mediterania menurut beberapa rekomendasi dapat diterapkan untuk pasien ankylosing spondylitis, dengan pola sebagai berikut:

- Mengutamakan buah-buahan dan sayur.
- Lemak baik dari ikan.
- Kurangi gula rafinasi dan garam berlebihan.
- Hindari makanan ultra proses atau makanan instan pabrikan.
- Cukup protein, karbohidrat tidak berlebihan.
- Tidak wajib *gluten free* kecuali jika Anda *Celiac Disease* atau sangat sensitif terhadap gluten.

Pesan-Pesan Untuk Pasien AS

- Berobat rutin ke Dokter, pengobatan optimal dengan Dokter Reumatologi (SpPD-KR)
- Pola hidup sehat dengan berolahraga teratur.
- Pola makan sehat seimbang bisa mengadaptasi pola diet Mediterania.
- Kendalikan *stress* dan berhenti merokok.
- Jangan lupa untuk mendiskusikan vaksinasi (misalnya vaksinasi influenza dan pneumokokus) dengan Dokter yang merawat.
- Jangan lupa bertanya kepada Dokter Anda tentang *screening* osteoporosis (keropos tulang) karena pada pasien AS mudah terjadi keropos tulang pada usia dini.



dr. Sandra Sinthya Langow SpPD-KR

Konsultan Reumatologi
Siloam Hospital Lippo Village

MENGENAL

Ankylosing Spondylitis

Apa Itu AS?

Ankylosing spondylitis adalah penyakit reumatik autoimun yang banyak menyerang pria usia muda. Terutama menyerang tulang belakang dan dapat menyebabkan radang sendi pada lutut dan pergelangan kaki.

Apa Penyebab AS?

Penyebab pasti belum diketahui. Penelitian menunjukkan penyakit ini berhubungan dengan HLA-B27, yang berarti ada faktor genetik yang berperan. Tapi beberapa teori menyebutkan ada pengaruh infeksi bakteri gram negatif yang menjadi penyebab awalnya.


Apakah AS Diturunkan Pada Anak Anda?


Risiko anak Anda untuk mengalami ankylosing spondylitis dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki orang tua dengan ankylosing spondylitis memang lebih tinggi. Namun ini tidak pasti, Anda tidak perlu terlalu khawatir. Yang penting Anda mengenali gejala-gejala awal ankylosing spondylitis dan melakukan deteksi dini dan pengobatan sedini mungkin apabila memang ada gejala-gejala ankylosing spondylitis.


Apakah Pasien AS Bisa Hamil?


Bisa hamil. Yang penting terencana dengan baik dan dalam kondisi stabil. Pada saat merencanakan kehamilan komunikasikan dengan Dokter Anda karena mungkin ada beberapa obat yang perlu dihentikan terlebih dahulu.

Jika Anda memiliki pertanyaan mengenai penyakit reumatik autoimun, silahkan kontak atau kunjungi :


 www.dokterrematikautoimun.com

 [DokterRematikAutoimun](#)

 [DokterRematikAutoimun](#)

 +62811-1055-5757 (hanya chat)

Info AS Instagram :

 [@autoimunrematikinfo](#)
[@sandrasinthya](#)



Gejala Awal AS?

Adanya nyeri pinggang dan bokong yang berkepanjangan lebih dari 1 bulan. Pola nyerinya sangat khas disebut nyeri radang atau inflamasi. Nyeri bisa memburuk pada malam atau pagi hari dan membaik jika sudah beraktivitas fisik misalnya setelah berolahraga. Kadang-kadang bisa disertai bengkak pada lutut dan pergelangan kaki atau pada sendi yang lain seperti sendi tangan.

Sering juga terjadi pembengkakan pada jari tangan atau kaki dan pembengkakan ini mengakibatkan jari tangan atau kaki bisa berbentuk seperti sosis, ini disebut daktilitis. Bisa juga terjadi peradangan pada tempat perlekatan tendon pada tulang yang disebut entesitis. Contoh entesitis adalah:

- Radang pada tendon achilles (tendinitis achilles).
- Radang Pada fascia plantaris (fasciitis plantaris).



Apakah Hanya Menyerang Tulang?

Tidak. Pasien ankylosing spondylitis sering juga mengalami gangguan pada mata (uveitis), gangguan pada kulit (psoriasis), gangguan pada usus (radang usus / IBD), gangguan pada paru, berisiko terjadinya osteoporosis juga serangan jantung dan stroke walaupun pada usia muda.

Kepada Siapa Harus Berobat Jika Curiga Mengalami AS?

Pengobatan yang optimal dilakukan oleh Dokter Spesialis Penyakit Dalam Konsultan Reumatologi (SPD-KR) atau sering disebut Rheumatologist. Dokter akan melakukan berbagai macam pemeriksaan, seperti:

- Pemeriksaan fisik untuk tulang belakang.
- Kemudian bisa dilanjutkan dengan tes Laboratorium meliputi darah rutin, fungsi hati, fungsi ginjal, CRP (C-Reactive Protein), HLA-B27.
- Pemeriksaan radiologi misalnya foto tulang belakang (*spine*) dan pelvis. Foto pelvis dapat memperlihatkan inflamasi atau radang pada sendi sakroiliaka. Kelainan radiologi ini lebih akurat dideteksi dengan MRI. Yang perlu diingat pada awal sakit belum ada kelainan radiologi. Pada tahap lanjut dapat terjadi penyatuan tulang belakang yang disebut *bamboo spine*.



Bagaimana Pengobatan AS?

Dokter Reumatologi memberikan pengobatan tergantung berat ringannya kondisi Anda dan penyakit penyerta. Obat-obatan yang umum digunakan adalah:

- NSAID penghilang sakit biasa (contohnya natrium diklofenak, celecoxib, eterocoxib).
- Bisa digunakan obat reumatik konvensional (DMARD konvensional) misalnya metotreksat dan sulfasalazine.
- Jika tidak membaik dengan pengobatan standar, dapat diberikan obat suntikan yang disebut dengan agen biologi misalnya:
 - TNF-Alpha Inhibitors (etanercept, infliximab, adalimumab, golimumab).
 - Atau Interleukin-17 Inhibitors (secukinumab).

Apakah AS Dapat Disembuhkan?

Meskipun ankylosing spondylitis tidak dapat disembuhkan, akan tetapi terapi awal dapat mencegah kerusakan tulang belakang yang permanen. Apabila diberikan sejak awal, terapi agen biologi dapat mencegah penyatuan tulang belakang (*Bamboo Spine*), mengurangi nyeri dan peradangan sendi serta mencegah komplikasi sistemik ankylosing spondylitis.

Apakah AS Cukup Dengan Obat?

- Latihan fisik sangat penting pada pasien ankylosing spondylitis. Dengan latihan fisik yang teratur dapat memperbaiki postur, fleksibilitas dan fungsi. Memang sering terjadi, jika sendi sakit orang tidak mau bergerak. Padahal jika lama tidak digerakkan akan berakibat terjadi gangguan fungsi. Karena itu dibutuhkan latihan bertahap yang akan mencegah gangguan fungsi yang membuat gerak penderitaanya semakin terbatas.
- Stop merokok.
- Menjaga berat badan tetap ideal.

Rekomendasi Olahraga Untuk AS

Olahraga Air

Berenang atau berjalan di air, karena olahraga air akan menopang lutut dan tulang belakang sehingga bisa berpindah tanpa banyak usaha.

Jalan Kaki

Dengan catatan menggunakan sepatu yang baik yang bisa mengurangi tekanan selama berjalan.

Bersepeda

Dengan syarat menggunakan sepeda yang baik, yaitu yang posisi stangnya membuat pemakainya tegak, tidak menunduk. Perlu diingat, Hindari olahraga yang banyak memutar badan dan banyak tekanan misalnya tenis, lari, squash. Karena jenis olahraga ini bisa memperberat nyeri di tulang belakang, panggul dan lutut.