

Makanan Yang Dilarang

- ↪ Protein hewani :
Sarden, kerang, jeroan, otak, kaldu, bebek dan burung, kacang-kacangan, jengkol, pete, melinjo
- ↪ Minuman yang mengandung alkohol
- ↪ Makanan dan minuman yang diolah menggunakan ragi, misal : tape dan hasil dahannya

Cara Pemeliharaan Lingkungan Yang Aman

- ↪ Lantai tidak licin
- ↪ Penerangan memadai
- ↪ Kamar mandi dan WC mudah dijangkau dan tidak tinggi
- ↪ Pakai tongkat bila berjalan
- ↪ Pakai alas khaki yang baik

**Ayo... Lakukan Senam/
Latihan Keseimbangan
CEGAH Pengeroposan
Tulang Dengan Aktivitas
Fisik**



MENGENAL REMATIK DAN PERAWATANNYA



Promosi Kesehatan
**RUMAH SAKIT
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Bekerja dengan ilmu, amal, dan spritual
demi kemaslahatan pasien**

rsp.unand.ac.id [f](#) Rumah Sakit Unand [i](#) rumahsakitunand [t](#) rumahsakitunand
Alamat : Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang
Call Center : (0751) 8465000

Apa Itu Rematik

Rematik adalah penyakit yang mengenai jaringan persendiaan dan cenderung menjadi kronis atau menahun



Tanda dan Gejala

- ↪ Lesu, Cepat lelah, nafsu makan berkurang
- ↪ Demam secara perlahan-lahan selama beberapa minggu
- ↪ Timbul bengkak, merah dan nyeri serta kaku pada sendi yang terkena

Penyebab Rematik

- ↪ Terlalu banyak/ terlalu sedikit digerakkan
- ↪ Proses menua
- ↪ Keletihan
- ↪ Cedera mendadak
- ↪ Infeksi

Cara Perawatannya

- ↪ Latihan Pergerakan
- ↪ Olahraga
- ↪ Istirahat yang cukup dan menghindari kerja berat
- ↪ Periksa kesehatan teratur
- ↪ Kompres :
 - a. Hangat, pada daerah yang bengkak tapi tidak merah
 - b. Dingin, pada daerah yang bengkak dan merah

