

Kompres Dingin vs Panas, Mana yang Lebih Baik untuk Meredakan Asam Urat?

Category: Gaya Hidup, Sehat
written by Maulya | 30/09/2023



[Orinews.id](https://orinews.id) | Banda Aceh – Asam urat adalah kondisi medis yang terkait dengan penumpukan kristal asam urat di sendi, yang sering menyebabkan nyeri, peradangan, dan pembengkakan.

Ketika menghadapi serangan asam urat atau gejala yang memburuk, penggunaan kompres dingin dan panas adalah dua metode umum yang dapat membantu meredakan ketidaknyamanan.

Namun, pertanyaan yang sering muncul adalah mana yang lebih efektif, apakah kompres dingin atau panas? Agar tidak keliru, yuk simak penjelasannya berikut ini.

Kompres dingin vs kompres panas

Inilah perbedaan antara kompres dingin dan panas untuk meredakan asam urat dan kapan sebaiknya menggunakannya.

Kompres dingin

Kompres dingin adalah metode yang umumnya digunakan untuk meredakan peradangan dan mengurangi rasa sakit. Berikut adalah beberapa manfaat penggunaan kompres dingin untuk asam urat:

1. Mengurangi peradangan

Kompres dingin dapat membantu mengurangi peradangan di area yang terkena asam urat dengan mengurangi aliran darah ke daerah tersebut. Hal ini dapat membantu mengurangi pembengkakan dan nyeri.

2. Mengurangi rasa sakit

Suhu dingin dapat menghambat sinyal nyeri yang dikirimkan oleh saraf, sehingga membantu meredakan rasa sakit.

3. Mengurangi pendarahan

Jika ada perdarahan atau memar di area yang terkena, kompres dingin dapat membantu mengurangi pendarahan dengan menyempitkan pembuluh darah. Kompres dingin untuk asam urat sebaiknya digunakan ketika:

- Saat mengalami serangan asam urat akut dengan pembengkakan, kemerahan, dan rasa sakit yang intens.
- Setelah latihan fisik yang berlebihan yang dapat memicu serangan asam urat.

Kompres panas

Kompres panas, di sisi lain, adalah metode yang digunakan untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah ke area yang terkena. Berikut adalah beberapa manfaat penggunaan kompres panas untuk asam urat:

1. Meningkatkan aliran darah

Suhu panas dapat membantu melebarkan pembuluh darah, yang meningkatkan aliran darah ke daerah yang terkena. Ini dapat

membantu memperbaiki proses penyembuhan.

2. Mengurangi ketegangan otot

Kompres panas dapat membantu mengendurkan otot-otot yang mungkin tegang akibat nyeri asam urat.

3. Mengurangi stres dan kekakuan

Suhu panas dapat membantu mengurangi rasa stres dan kekakuan di area yang terkena. Kompres panas untuk asam urat sebaiknya digunakan ketika:

- Mengalami nyeri kronis yang tidak disertai dengan peradangan atau pembengkakan yang parah.
- Setelah serangan akut asam urat mereda, untuk membantu pemulihan.

Kapan menggabungkan keduanya?

Dalam beberapa kasus, menggabungkan kompres dingin dan panas dapat memberikan manfaat yang optimal. Ini disebut sebagai “terapi kontras” dan dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi peradangan, dan meredakan rasa sakit.

Namun, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter atau terapis fisik terlebih dahulu sebelum mencoba terapi kontras.

Kompres dingin dan panas keduanya memiliki peran yang penting dalam meredakan gejala asam urat, tetapi digunakan pada waktu yang berbeda dan untuk tujuan yang berbeda.

Kompres dingin lebih cocok untuk mengurangi peradangan dan pembengkakan saat menghadapi serangan akut, sementara kompres panas lebih cocok untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah saat mengatasi nyeri kronis.

Selalu berkonsultasi dengan dokter Anda sebelum menggunakan metode pengobatan mana pun untuk asam urat, terutama jika Anda memiliki kondisi medis yang mendasarinya. (*)

|Sumber: GridHEALTH