

## Darah Kental

[caption id="attachment\_39359" align="aligncenter" width="314"]



Bentuk Darah Cair dan Darah Kental[/caption]

Keterangan gambar:

Darah yang berada di botol sebelah kiri adalah darah cair, begitu botolnya dibalikkan maka darahnya akan mengalir semua ke bawah. Darah yang berada di botol sebelah kanan adalah darah kental, begitu botolnya dibalikkan maka darahnya akan tetap berada di atas, walaupun ada yang mengalir kebawah jumlahnya sedikit sekali.

[caption id="attachment\_39362" align="aligncenter" width="640"]



Darah Kental[/caption]

Suatu hari, ketika saya bangun tidur, membuka mata tiba2 saja saya merasakan gelap disekitar saya, saya tidak bisa melihat apapun selain gelap saja. Saya ketika itu benar2 kaget. saya pejamkan mata, lalu saya buka mata saya lagi tetap saja kegelapan yang saya lihat. Saya benar2 deg-degan. Lalu saya pejamkan mata saya lagi sambil berdo'a mohon diberi kesehatan. Tak lama kemudian saya buka mata saya lagi baru lah kegelapan itu hilang, saya bisa melihat cahaya lagi. Hal ini benar2 mebuat saya panik.

Lalu saya langsung berobat ke dokter di klinik di kantor. Dokter bilang saya mengalami pengentalan darah. Saya kaget sekali penyakit apa tuh saya baru dengar. Lalu oleh dokter selama seminggu saya disuruh minuman pocary sweat, dan setelah itu untuk seterusnya saya diharuskan minum air putih sebanyak2 nya setiap hari agar terhindar dari pengentalan darah. Disarankan minum 8 gelas air putih (2 liter) setiap hari.

Setelah saya mejalani petunjuk dokter tersebut, syukurlah sampai sekarang penglihatan gelap ketika bangun tidur itu tidak muncul lagi.

Kemudian saya bertanya-tanya dalam hati. Apa yang dimaksud dengan PENGENTALAN DARAH?. Apa penyebab dan efek nya bila dibiarkan darah kental tersebut dalam waktu lama?

Berikut hasil penelusuran saya tentang Pengentalan Darah, semoga bermanfaat.

**Darah kental** adalah darah tidak cair. Darah cair adalah darah yang sehat. Darah kental adalah darah yang tidak sehat. Tugas darah adalah yang membawa oksigen dan nutrisi keseluruh tubuh kita.

Darah kental berbeda dengan pembekuan darah, pembekuan darah diperlukan saat manusia terluka dan menghentikan pendarahan yang sedang menyimpannya. Sedangkan **darah kental** justru **membahayakan bagi kesehatan**, sebab darah kental merupakan penyebab dari berbagai macam penyakit yang kronis dan mematikan.

Penyakit Darah Kental ini dikenal juga dengan nama **sindrom Hughes** atau **sindrom ACA (Antibodi Anticardiolipin)** atau dalam bahasa medis dikenal sebagai **Antiphospholipid Syndromes (APS)**.

Penyakit pengentalan darah adalah kelainan pada sistem kekebalan tubuh di mana sistem imun tubuh tidak mampu mengenali kandungan protein dalam sel darah atau plasma darah sehingga dapat terjadi gumpalan bekuan darah. Penyakit pengentalan darah juga disebut sebagai Antiphospholipid Syndromes (APS).

Sindrom antifosfolipid dapat menyebabkan gumpalan darah di dalam arteri atau vena, pembuluh darah di kaki atau deep vein thrombosis (DVT), dan organ-organ penting seperti otak, ginjal, atau paru-paru.

Kondisi pengentalan darah dapat menimbulkan berbagai komplikasi penyakit. Misalnya, dalam kehamilan bisa menimbulkan risiko keguguran dan kematian pada bayi saat dilahirkan, serta stroke.

## Gejala Darah Kental

Sebaiknya anda memahami diri anda sendiri, perhatikan saat tubuh menjadi tidak nyaman dan mulai menunjukkan gejala-gejala dari penyakit darah kental.

### Berikut ini 12 gejala pengentalan darah :

1. Sakit kepala atau migrain  
Penderita sering migrain atau sakit kepala di usia muda. Ini merupakan salah satu tanda penting dari sindrom Hughes. Sakit kepala akan meningkat ketika dilakukan pengobatan. Merasa limbung ketika berjalan dan seperti melihat kilatan cahaya juga menyertai sakit kepala yang dirasakan penderita.
2. Merasa mabuk atau seperti mabuk

Disebabkan pasokan oksigen ke otak yang berkurang akibat pengentalan darah sehingga terjadi gangguan keseimbangan. Banyak penderita yang mengeluh merasa seperti mabuk atau sering mereka sebut vertigo. Jika hal ini terjadi dapat mengakibatkan berbagai kecelakaan pada penderita.

### 3. Penurunan daya ingat

Terjadi penurunan ingatan atau daya ingat. Menurunnya atau bahkan kehilangan daya ingat karena suplai oksigen yang dibawa oleh darah ke otak berkurang. Banyak penderita yang lupa nama teman atau keluarga, hal-hal yang harus mereka lakukan atau lupa apa yang baru saja dikatakan. Biasanya daya ingat akan meningkat setelah diterapi.

### 4. Air seni berwarna kemerahan

Saat melewati Ginjal (tempat menyaring racun dari darah), ginjal akan bekerja ekstra keras menyaring darah. Dan karena saringan dalam ginjal halus, tidak jarang darah kental bisa menyebabkan perobekan pada glomerulus. Akibatnya air seni akan berwarna kemerahan, tanda mulai bocornya saringan ginjal. Bila dibiarkan terus menerus dapat merusak fungsi ginjal yang dapat mengakibatkan darah tercampur dengan urin, sehingga harus dilakukan cuci darah (hemodialisa) terus menerus seumur hidup.

### 5. Gangguan penglihatan

Penderita dapat mengalami pandangan ganda, berbayang, bahkan sama sekali tidak melihat (gelap). Hal ini terjadi karena pasokan darah ke jaringan arteri dan vena mata mengalami hambatan akibat darah mengental. (Note: Gangguan penglihatan yaitu tiba-tiba pandangan mata menjadi gelap inilah yang saya pernah alami).

### 6. Gangguan kulit

Banyak penderita sindrom darah kental mengeluhkan gangguan kulit berupa noda disekitar lengan dan kaki (istilah medisnya livedo reticularis) berupa bercak merah kebiruan di kulit yang disebabkan gangguan pembuluh darah.

### 7. Trombosis

Trombosis atau darah menggumpal terjadi jika sindrom ini tidak ditangani secara serius. Trombosis dapat terjadi pada organ mana saja, termasuk yang vital seperti mata, hati dan ginjal.

Trombosis adalah proses koagulasi dalam pembuluh darah yang berlebihan sehingga menghambat aliran darah.

Trombosis dapat terjadi di pembuluh darah arteri, kondisi ini berhubungan dengan elektrostatis yang dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah vena. Terjadinya proses trombosis dimulai dengan terbentuknya trombus (gumpalan bekuan darah).

Pembentukan trombus dimulai dengan melekatnya trombosit-trombosit pada permukaan endotel pembuluh darah atau jantung. Darah yang mengalir menyebabkan makin banyak trombosit tertimbun pada daerah tersebut. Jika aliran darah cepat maka trombus ini dapat terlepas dari dinding pembuluh darah kapiler, yang dapat menyebabkan sumbatan.

Bila sumbatan ini terjadi di pembuluh darah otak dapat menyebabkan stroke; bila terjadi di pembuluh darah jantung dapat terjadi serangan jantung; bila terjadi di pembuluh darah ginjal dapat menyebabkan gagal ginjal; bila terjadi di pembuluh darah di mata dapat terjadi kebutaan.

### 8. Serangan jantung

Sindrom darah kental dapat memicu serangan jantung dan masalah pada katup jantung serta menimbulkan penggumpalan pada serambi atas jantung.

Semua ini berawal dari adanya trombus. Trombus dapat terjadi di pembuluh darah jantung (arteria coronaria) maupun di organ jantung sendiri, biasanya di katup-katup jantung. Bila trombus menyumbat pembuluh darah koroner maka dapat timbul serangan jantung, dan bila tertimbun di katup jantung dapat menyebabkan gagal jantung.

### 9. Stroke

Penyakit yang paling ditakuti akibat penggumpalan darah adalah stroke, yang dapat menyebabkan kelumpuhan. Stroke dapat terjadi bila trombus yang timbul menyumbat pembuluh darah otak sehingga menyebabkan gangguan suplai nutrisi dan oksigen ke sel otak.

### 10. Penyumbatan paru

Penyumbatan pada paru terjadi bila pembuluh darah yang mengalir ke paru-paru tersumbat akibat darah menggumpal. Gumpalan darah pada paru-paru menimbulkan nyeri di dada, napas pendek atau tersengal. Penyumbatan paru yang sudah parah dapat berakibat fatal.

### 11. Gangguan pada usus

Sindrom darah kental dapat mempengaruhi aliran darah ke usus sehingga menyebabkan sakit pada bagian perut, demam ataupun pendarahan pada anus ketika duduk.

### 12. Keguguran berulang

Sindrom Hughes ini jika menimpa ibu hamil dapat menyebabkan keguguran. Karena itu, bagi Sahabat Ummi yang pernah keguguran, ada baiknya secara rutin memeriksakan diri ke dokter.

Mengentalnya darah dapat mengganggu sirkulasi nutrisi dan oksigen ke janin. Semakin kental darah, asupan makanan ke janin rentan terhenti, akibatnya janin bisa meninggal atau gugur. Tak hanya mengenai bayi, sindrom ini juga bisa berdampak buruk bagi ibu yang mengalami keguguran.

## Proses Terjadinya Darah Kental

Darah kental tidak bisa terjadi begitu saja, namun ada proses terjadinya darah kental. Berikut ini proses terjadinya darah kental:

### 1.

Pada dasarnya darah itu encer dan tidak kental karena darah penyusunnya terbuat dari air.

2.

Sayangnya saat tubuh terkena dehidrasi, darah akan menjadi kental karena air di dalam darah tersebut disedot dan akhirnya mengental.

3.

Perjalanan darah di seluruh tubuh akan menjadi kurang lancar dibandingkan dengan darah yang sifatnya encer.

4.

Jangan anggap remeh darah yang kental, hal itu dikarenakan darah yang kental bisa merusak ginjal. Saat darah kental melalui ginjal, ginjal harus bekerja lebih keras dalam menyaring darah.

5.

Saringan dalam ginjal itu halus, sehingga tidak jarang dalam proses penyaringan darah kental, darah kental itu bisa merobek glomerulus ginjal.

6.

Jika glomerulus ginjal telah robek, ginjal tidak bisa menyaring darah kembali. Air seni yang anda keluarkan pun akan menjadi berwarna merah.

7.

Jika kebocoran ginjal terus terjadi, akibatnya anda harus melakukan cuci darah setiap minggunya.

## Penyebab Terjadinya Darah Kental

Banyak orang yang tidak mengetahui apa saja yang bisa menyebabkan seseorang terkena darah kental. Jika seseorang mengetahui apa saja yang menjadi penyebab darah kental, tentu banyak orang yang akan menghindari apa saja yang bisa menyebabkan seseorang terkena darah kental.

### Berikut ini adalah hal-hal yang bisa menyebabkan darah menjadi kental :

1.

#### Alkohol

Bahaya alkohol tidak baik untuk peredaran darah, hal itu dikarenakan alkohol bisa mengalahkan kandungan air yang ada di dalam tubuh. Semakin sering orang meminum alkohol, semakin sering pula anda akan terkena dehidrasi. Padahal dehidrasi menjadi penyebab utama mengapa darah menjadi kental. Hindari mengkonsumsi alkohol jika anda tidak ingin darah menjadi kental dan terhindar dari berbagai macam penyakit kronis.

2.

#### Kurang Mengonsumsi Air Putih

Efek kekurangan air putih di dalam tubuh bisa menyebabkan seseorang terkena darah kental.

Air putih sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan anda. Air putih bisa digunakan untuk menjaga kesehatan dan juga stamina tubuh. Jika anda memiliki aktifitas kerja yang melelahkan, anda harus mengimbangi dengan mengkonsumsi air putih yang cukup. Minuman yang baik dikonsumsi adalah air putih, kesalahan orang saat ini adalah mereka banyak yang memilih mengkonsumsi teh dan kopi yang ada di meja mereka dibandingkan dengan meminum air putih.

3.

#### Merokok

Zat nikotin pada rokok bisa menyebabkan aliran darah menjadi tidak lancar, darah yang tidak lancar dialirkan akan

menggumpal dan menyebabkan pengentalan darah. Oleh sebab itulah hindari bahaya merokok dan meminum-minuman keras agar terhindar dari pengentalan darah.

4.

#### Kurang Gerak

Orang yang bekerja di kantor akan melakukan aktivitas monoton, aktivitas itu berupa duduk di kursi dan kemudian menghadap laptop. Aktivitas yang monoton itu bisa menyebabkan aliran darah menjadi tidak lancar dan menjadi penyebab darah kental. Jika anda kerja di kantor, imbangilah dengan olahraga cukup saat berada di dalam rumah.

5.

#### Kolesterol

Orang yang menderita kolesterol tinggi cenderung akan memiliki darah yang kental, tidak heran jika penderita kolesterol bisa terjangkit dengan berbagai macam penyakit kronis misalnya saja adalah jantung dan juga stroke.

6.

#### Kekurangan Trombosit

Penyebab darah kental dalam tubuh bisa terjadi karena kekurangan trombosit. Trombosit adalah zat yang berperan dalam pembekuan darah. Akibatnya darah bisa saling melekat dan menempel satu sama lain. Jika sudah saling melekat itu, darah akan menjadi kental dan sulit untuk dialirkan ke seluruh tubuh. Jika sudah begitu diperlukan cara untuk bisa mengencerkan darah kembali.

7.

#### Kerusakan Endotel

Yang menjadi penyebab darah menjadi kental adalah kerusakan endotel. Endotel merupakan bagian darah yang berfungsi untuk membekukan darah jika terjadi luka atau pendarahan. Jika endotel rusak, trombosit satu dengan lainnya bisa saling melekat sehingga resiko darah menjadi kental dan susah untuk dialirkan semakin besar.

8.

#### Sindrom

Sindrom darah kental merupakan penyebab yang bisa menyebabkan kepekatan darah meningkat. Kepekatan darah ini bisa disebabkan oleh berbagai macam hal, misalnya saja adalah darah yang kekurangan trombosit, sehingga darah atau trombosit bisa saling melekat satu sama lain. Jika sudah saling melekat maka darah pun menjadi kental dan susah untuk dialirkan.

9.

#### Pola Makan

Sebanyak 60 persen penyebab pengentalan darah adalah pola makan yang tidak teratur. Pola makan yang tidak teratur bisa menyebabkan seseorang terkena pengentalan darah, sebab makan tidak teratur akan diikuti dengan menu makanan sehat yang tidak teratur pula.

10.

#### Stress

Stress bisa menyebabkan pengentalan darah sebab stress bisa membuat penyempitan pembuluh darah dan darah menjadi tidak lancar untuk dialirkan. Darah yang tidak bisa dialirkan itu akan mengalami pengentalan dan saling melekat satu sama lainnya.

11.

#### Radikal Bebas

Radikal bebas bisa menyebabkan seseorang terkena pengentalan darah, radikal bebas yang bisa menyebabkan darah menjadi kental adalah polusi udara dan masih banyak lagi lainnya.

12.

### Genetik

Jika anda memiliki orangtua yang memiliki penyakit darah kental, resiko anda terkena penyakit itu cenderung besar. Tidak hanya itu saja, jika anda membawa virus penyebab hepatitis yang anda dapatkan dari kedua orangtua maka anda rentan untuk terkena penyebab darah kental dalam tubuh.

13.

### Suhu Dingin

Suhu dingin juga bisa menyebabkan darah menjadi kental. Suhu dingin bisa anda dapatkan ketika anda naik pesawat, pada ketinggian di atas permukaan bumi, suhu tiba-tiba akan menjadi dingin. Saat dingin tersebut darah akan menjadi kental.

## Cara Mengatasi Darah Kental

Agar tidak terjadi komplikasi, sebaiknya anda segera mencari cara mengatasi darah kental.

### Berikut ini berbagai cara yang bisa dilakukan untuk bisa mengatasi darah kental :

1.

#### Mengonsumsi Air Putih

Untuk mencegah darah kental, anda sebaiknya mengonsumsi cukup air putih. Air putih yang dikonsumsi bisa digunakan untuk melancarkan aliran darah di dalam tubuh, sehingga darah yang tadinya kental menjadi cair kembali.

2.

#### Bekam

Bekam merupakan salah satu pengobatan tradisional yang bisa digunakan untuk melancarkan aliran darah dan mengeluarkan darah kotor. Tidak hanya itu saja, darah yang kental bisa dikeluarkan dengan jalan bekam.

3.

#### Bawang Putih

Kandungan dalam bawang putih bisa digunakan untuk mengencerkan darah. Saat ini ada suplemen bawang putih yang dijual di apotik untuk melancarkan dan mengencerkan darah yang mengental.

4.

#### Nanas

Nanas mengandung enzim bromelain. Enzim itu merupakan enzim yang bermanfaat dalam mengencerkan darah. Mengencerkan darah yang mengental di dalam tubuh bisa mengonsumsi nanas sebanyak 50 gram per harinya.

5.

#### Cuka Apel

Cuka apel bisa digunakan untuk mengencerkan darah, alasannya adalah kandungan kalium pada cuka apel bisa digunakan untuk memecahkan lemak dan memecahkan protein yang ada di dalam darah. Pemecahan protein dan juga lemak tersebut bisa digunakan untuk mengencerkan darah secara alami. Tidak hanya itu saja, konsumsi cuka apel bisa digunakan untuk mencegah hormon angiotensin yang bisa menjadi penyebab penyempitan pembuluh darah arteri di dalam tubuh.

6.

#### Tomat

Kandungan gizi tomat merupakan buah yang kaya akan enzim bromelain. Enzim itu bisa digunakan untuk mengatasi penyebab darah kental, sebaiknya dalam sehari anda mengonsumsi 5 buah tomat segar setiap harinya.

7.

### Mengonsumsi Vitamin K

Buah yang kaya akan vitamin K bisa digunakan untuk mengencerkan darah yang mengalami pengentalan. Vitamin K itu terdapat pada tanaman kacang-kacangan. Perbanyak konsumsi makanan yang mengandung vitamin K untuk bisa mengatasi darah yang mengalami kekentalan. Kacang-kacangan itu adalah kacang buncis, kacang polong, kacang hijau dan masih banyak lagi lainnya.

8.

### Suplemen Vitamin E

Untuk mengatasi darah yang mengalami kekentalan sebaiknya anda mengonsumsi suplemen yang banyak mengandung vitamin E. Selain itu, makanan yang mengandung vitamin E itu juga bisa digunakan untuk mengencerkan darah yang mengental.

9.

### Aspirin

Aspirin merupakan obat yang bisa digunakan untuk melancarkan peredaran darah. Saat anda merasakan gejala darah kental sebaiknya segera mengonsumsi aspirin. Namun jika anda sedang mengalami menstruasi atau hendak melakukan tindakan bedah hindari mengonsumsi aspirin sebab efek samping aspirin bisa menyebabkan darah yang keluar banyak.

10.

### Hindari Zat Besi

Agar darah tidak menjadi semakin berat, sebaiknya anda menghindari mengonsumsi suplemen atau makanan yang mengandung zat besi. Darah akan menjadi semakin kental saat kita mengonsumsi zat besi.

11.

### Hangatkan Tubuh

Saat terjadi penyebab darah kental karena suhu dingin, anda bisa menghangatkan tubuh anda. Hangatkan diri anda di dekat perapian, menggunakan sweeter atau anda bisa mengonsumsi makanan dan minuman yang hangat. Darah kental tidak boleh melakukan tindakan pemijatan, lebih baik anda cukup mengusapkan gel yang bisa digunakan untuk mengencerkan darah.

## Cara Mencegah Darah Kental

Mencegah lebih baik dibandingkan dengan mengobati. Agar terhindar dari komplikasi dari darah kental sebaiknya anda tahu bagaimana caranya untuk mencegah terjadinya darah kental.

### Berikut ini cara mencegah penyakit darah kental :

1.

#### Makanan Sehat

Agar terhindar dari darah kental adalah anda harus mengonsumsi makanan sehat. Makanan yang sehat itu adalah makanan 4 sehat dan 5 sempurna. Hindari berbagai macam makanan yang mengandung kolesterol. Kolesterol adalah penyebab kental dan menjadi sulit mengalir. Makanan dengan kadar kolesterol yang tinggi sebaiknya dihindari.

2.

#### Pola Hidup Sehat

Sebaiknya anda mulai menerapkan gaya hidup sehat. Pola hidup sehat itu adalah pola hidup tanpa alkohol, tanpa rokok dan tentunya istirahat yang cukup.

3.

#### Pola Pikir



Perbaiki pola pikir anda, jangan buat diri anda mudah stress dan mudah kacau. Pola pikir yang sehat menjadi salah satu cara untuk mencegah terjadinya darah menjadi kental.

4.

Mengonsumsi Antioksidan

Antioksidan baik untuk kesehatan. Hal itu dikarenakan antioksidan sangat bermanfaat dalam menangkal radikal bebas. Radikal bebas merupakan penyebab darah menjadi kental dan berbagai macam penyakit kronis lainnya. Mengonsumsi buah dan makanan yang kaya akan antioksidan sangat efektif untuk mencegah darah kental.

5.

Massage

Tidak ada salahnya jika anda melakukan relaksasi dengan melakukan massage di spa. Massage bisa bermanfaat dalam melancarkan peredaran darah sebab pengurutan tubuh tersebut bisa digunakan untuk melancarkan peredaran darah. Efek tenang yang didapatkan dari massage juga bisa membuat anda menjadi lebih rileks dan terhindar dari tersumbatnya aliran darah.

6.

Olahraga

Olahraga bisa digunakan untuk melancarkan peredaran darah. Tubuh yang dibiasakan bergerak akan memiliki peredaran darah yang lancar dibandingkan dengan tubuh yang tidak bergerak sama sekali.

Sumber:

1. Pengalaman pribadi
2. <http://halosehat.com/penyakit/sumber-penyakit/penyebab-darah-kental>
3. <http://www.ummi-online.com/12-gejala-pengentalan-darah.html>
4. <https://meetdoctor.com/article/pengentalan-darah-waspada-bahayanya>

Copyright © Anita Handayani( <http://anitanet.staff.ipb.ac.id>)