

### **3. Rasa sakit di pinggang bawah atau di antara tuk belikat di punggung:**

Rasa sakit ini "Umumnya karena arthritis," kata Sharon Brangman yang juga guru besar dan ketua geria di Upstate Medical University di Syracuse. Kemungkinan adalah serangan jantung atau masalah perut. Sinyal ini menjadi sangat berbahaya jika pasien berisiko tinggi serangan jantung karena mempunyai riwayat tekanan darah tinggi, masalah sirkulasi, perokok berat, dan penderita diabetes.

### **4. Sakit di betis :**

Salah satu bahaya yang umumnya kurang disadari adalah deep vein thrombosis (DVT), yaitu darah beku yang terdapat di pembuluh darah betis. Bahayanya menurut dr Sandra Fryhover adalah jika bekuan darah tersebut terlepas dan terbawa aliran ke paru (pulmonary embolism) Akibatnya bisa fatal. Faktor risiko DVT adalah kanker, obesitas, perjalanan atau bed rest yang lama, kehamilan, dan usia tua. Gejalanya kadang hanya bengkak tanpa sakit.

### **5. Rasa sakit parah di perut:**

Hati-hati jika usus buntu pecah! Kemungkinan lain adalah radang kandung empedu, radang pankreas, borok perut, dan hambatan di usus (intestinal blockages).

### **□ 6. Rasa terbakar di kaki:**

Banyak pasien diabetes yang tidak terdiagnosis karena tidak menyadari bahwa diri mereka menderita diabetes. "Salah satu gejala pertama yang patut diketahui adalah peripheral neuropathy, kata Sharon Brangman. Rasa sakitnya seperti terbakar dan ditusuk jarum pada kaki dan tungkai. Ini mengindikasikan adanya kerusakan saraf.

### **7. Rasa sakit yang samar-samar atau yang secara medis tidak terdeteksi.**

Gejala rasa sakit fisik merupakan hal yang umum pada penderita depresi. Demikian pendapat Thomas Wise, MD, seorang psikiater di Inova Fairfax Hospital. "Pasien biasanya menderita sakit kepala yang samar-samar, juga sakit perut atau anggota tubuh lainnya. Kadang kombinasi

rasa sakit di beberapa bagian tubuh." Rasa sakitnya yang kronis tetapi tidak parah, maka umumnya diabaikan. "Makin parah depresi Anda, Makin sulit Anda menggambarkan rasa sakit yang Anda derita," kata Thomas Wise. Menurutnya, rasa sakit ini walau tidak parah perlu ditangani sebelum menyebabkan perubahan-perubahan struktural di otak.

Sumber : Majalah Nirmala