

Beberapa model detoksifikasi cukup efektif untuk membuang racun-racun obat yang mangkal dalam tubuh pengguna, meski tidak menjamin mereka bisa lepas dari ketergantungan. Namun, detoksifikasi tetap perlu dilakukan. Pilih saja salah satu metode berikut ini:

A. Detoksifikasi Cepat

(Ultra Rapid Opiat Detoxification)

Menurut Dr. Sunatrio, Sp.An.KIC. dari Bagian Anestesiologi FKUI/RSCM Jakarta, proses ini mesti dilakukan sewaktu pasien sakaw. Digunakan untuk mereka yang kancanduan heroin, vicodin, methadone, codein, dilaudid, morfin. dan oxycontin.

Teknik ini harus dilakukan di rumah sakit, di bawah pengawasan ahli anestesi. Sesudah pemeriksaan psikologis dan medis komprehensif, pecandu dirawat di ICU selama 24-36 jam, yang mencakup 6 jam pengobatan pratindakan dengan diberu solbutamol, klonidin, diazepam, ranitidin, omeperazol, vitamin C, oktreetid, dan ondansetron.

Anestesi dimulai dengan pemberian midazolam dan profol lewat vena (intra vena). Naltrekson, klonidin, oktreetid diberikan selama anestesi yang berlangsung 3,5-5 jam, bergantung pada berat ringannya gejala putus obat yang timbul akibat pemberian naltrekson. Bila perlu, obat analgetik dan sedatif diberikan sesudah anestesia dihentikan.

Esok harinya pasien bisa pulang dan dimulai terapi naltrekson oral selama 10-12 bulan. Harga naltrekson sekitar Rp 40 ribu per tabel.

Efek samping detoksifikasi ini meliputi badan lemas, mengantuk, menggigil, merinding, mual, muntah, diare, nyeri perut, mialgia, insomnia, dan perasaan tidak enak. Pada kebanyakan pasien, gejala-gejala ini hilang dalam beberapa hari, tanpa perlu obat. Hanya 31,8 persen kasus yang perlu terapi simptomatik.

Pada hari pertama pasca detoksifikasi craving score (keinginan untuk mengonsumsi opiat) telah menurun sampai rata-rata 50 persen dan menjadi nol sesudah 10 bulan. Problema utama adalah rendahnya kepatuhan pasien untuk minum naltrekson. Hanya 40 persen pasien yang menyelesaikan terapi. Ini bisa diatasi dengan pemakaian naltrekson implan. Biaya terapi ini sekitar Rp 13 juta-Rp20 juta.

B. Tanpa Obat

Metode lain digunakan Rumah Dampingan Terapi dan rehabilitas Cemara (RDTRC) atau Rumah cemara, di Gegerkalong, Bandung.

Tidak seperti rumah rehabilitas lainnya. Rumah Cemara tidak memberikan narkotika sedikit pun, tetapi membiarkan pecandu ketika sedang sakaw, sambil didampingi seorang pengelola.

Keadaan ini berlangsung 2-3 hari, tergantung jenis narkotika yang dikonsumsi. Selama itu, pecandu biasanya menderita diare, muntah, suhu badan panas dingin, serta keluar lendir dari mulutnya.

Jika lolos fase ini, dalam jangka 1 atau 2 minggu, urin sudah negatif atau tidak lagi mengandung racun. Bula tidak tahan, pengguna, dirujuk ke rumah sakit untuk mendapat pengobatan semestinya. Namun, mereka tetap tidak diberi narkotika.

C. Metode Alami

Metode ini baik dilakukan bila pecandu sudah selesai menjalani tahap rehabilitas. Juga baik bagi bukan pecandu, yang ingin menguras racun-racun kimia yang sudah terkumpul dalam tubuhnya.

Menurut Dr. Elson Haas, MD, direktur Preventive Medical Center of Marin di San Rafael, California dan penulis buku *The Detox Diet* (Celestial Arts, 1996), juga menurut Andrew Weil, MD, praktisi pengobatan spiritual-alternatif dan pengarang *Spontaneous Healing* (Fawcett Columbine, 1995), tubuh kita sebenarnya secara alami melakukan proses membuang dan menetralisasi racun (proses detoksifikasi) lewat pengeluaran urin, pernapasan, tinja, dan keringat.

Empat organ utama yang terlibat, yakni hati, ginjal, saluran pencernaan, dan kulit. Efek detoksifikasi antara lain sistem pencernaan akan lebih baik, kulit lebih bercahaya, sakitpunggung, persendian ataupun rasa sakit kronik lainnya akan hilang, dan vitalitas serta energi meningkat.

Detoksifikasi alami yang populer, antara lain:

1. Asupan Air

Minum air putih sedikitnya delapan gelas sehari. Air membantu mengeluarkan racun lewat kulit, ginjal, juga keringat. Air melarutkan zat-zat kimia dalam darah, membersihkan darah, membantu pertumbuhan dan perbaikan

jaringan tubuh. Kekurangan air akan mengakibatkan darah lengket dan kental, menyumbat dan meracuni sistem di dalam tubuh. Air teh dan jus buah-buahan segar juga merupakan sumber air yang baik.

2. Pola Makan Sehat

Makanan berlemak, berperwarna, berpengawet dan berbahan kimia lain, akan meracuni tubuh. Mengonsumsi banyak sayur dan buah-buahan segar, serta mengurangi jenis makanan yang merugikan tubuh akan membantu proses detoksifikasi secara optimal. Buah-buahan, sayur-mayur, polong-polongan, dan makanan dengan sedikit pengolahan (beras merah, roti gandum, havermuth) berkadar serat tinggi yang membantu pengeluaran toksin dari tubuh. Jenis makanan ini juga tinggi karbohidrat, yang lebih mudah dicerna dibanding protein dan lemak.

3. Konsumsi Antioksidan

enzim antioksidan dalam tubuh akan memerangi radikal bebas. Jika jumlah radikal bebas terlalu banyak, enzim tubuh memerlukan bantuan zat-zat antioksidan dari luar seperti vitamin A, C, dan E.

Antioksidan yang paling efektif terdapat dalam makanan utuh dan alami. Untuk memastikan kecukupan asupan antioksidan, konsumsilah sedikitnya lima porsi buah dan sayur tiap hari.

Mengingat tingginya jumlah toksin (racun dan polutan yang telah mencemari lingkungan, kita perlu mengandalkan perlindungan dari makanan tambahan berupa suplemen.

Suplemen vitamin dan mineral berperan penting dalam membantu tubuh menghancurkan dan mengeluarkan unsur-unsur kimia beracun.

Andrew Weil, MD, menganjurkan komposisi dan jumlah berikut:

- Pagi hari: 1.000-2.000 mg vitamin C dan 25.000 beta-karoten alami
- Siang hari: 400-600 IU vitamin E alami dan 200-300 mcg selenium
- Malam hari: 1.000-2.000 mg vitamin C
- Sebelum tidur: 1.000-2000 mg vitamin C

4. Olahraga pijat, perawatan kulit, dan lain-lain

Aktivitas fisik rutin membantu proses pengeluaran racun melalui keringat. Selain memacu keringat, olahraga juga meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang sistem limpa. Juga bermanfaat untuk menurunkan stres serta menstabilkan emosi.

Pijat dapat memperlancar sirkulasi darah, membuat rileks dan melepaskan stres.

Menyikat kulit dalam keadaan kering sebelum mandi membantu membersihkan toksin dari pori-pori, juga merupakan stimulasi yang baik untuk sistem limpa dan sirkulasi. Cara ini juga melepaskan sel-sel kulit mati, sehingga kulit kelihatan lebih cerah.

Sauna merupakan metode detoks yang efektif karena membantu proses penyembuhan, menghilangkan demam, memacu keringat. Juga meningkatkan metabolisme dan aktivitas organ-organ vital serta kelenjar-kelenjar tubuh.

5. Puasa

Butuh energi untuk mencerna makanan berlemak, juga membuangnya dari dalam tubuh. Itu sebabnya kita sering lelah dan mengantuk setelah makan. Para ahli berpendapat, berpuasa dengan jus adalah cara terbaik dan teraman untuk detoks. Cara ini memberikan asupan nutrisi penting dalam jumlah cukup, tanpa membebani sistem pencernaan.

Dr. Haas menganjurkan berpuasa dengan jus dalam jangka pendek (2-3 hari) dengan langkah-langkah berikut:

- Sedikitnya tiga hari sebelum puasa, asuplah makanan bergizi yang mudah dicerna. Hindari alkohol, kafein, dan gula.
- Untuk membersihkan tubuh, minumlah 10-15 gelas air putih, jus buah serta jus sayuran setiap hari.
- Tak perlu mengonsumsi suplemen vitamin atau mineral, saat puasa.
- Saat tubuh mulai mengeluarkan racun, Anda akan merasa pusing, lelah dan pening. Ini tergantung dari jumlah racun yang terdapat dalam tubuh. Beberapa orang tidak merasakan apa-apa.
- Anda akan merasa lapar, jadi cobalah tidak memikirkannya. Lakukan aktivitas lain, seperti berjalan-jalan, tidur, membaca buku, menulis surat, dan lainnya untuk mengalihkan perhatian.
- Menggunakan laksatif alami seperti lidah buaya, atau serbuk Psyllium pada saat berpuasa membantu proses eliminasi racun-racun dari dalam tubuh secara lebih efektif.
- Akhiri masa puasa (berbuka) secara bertahap. Di hari pertama makan hanya sayuran rebus. Hari kedua, makanlah nasi merah. Anda akan merasa sangat lapar, tetapi jangan makan terlalu banyak.
- Hari ketiga saat puasa usai, Anda akan merasa ringan, bersih, dan sehat.

Sumber: Senior

<http://cybermed.cbn.net.id/detil.asp?kategori=Tips&newsno=144>