Fakta penting tentang bekalan bendalir dalaman badan

- Kehilangan bendalir haruslah diganti.
- Lelaki mempunyai bendalir badan yang lebih tinggi berbanding dengan wanita dan kandungan bendalir turun mengikut umur.
- Kehilangan bendalir adalah lebih banyak dalam cuaca panas dan ketika senaman yang berpanjangan.
- Kebanyakan orang dewasa hilang antara 2.5 - 3.0 liter air setiap hari.
- Warga tua kehilangan kira-kira 2 liter air setiap hari.

Apakah Penyahhidratan?

Penyahhidratan berlaku apabila kandungan air dalam badan terlalu rendah. Keadaan ini mudah diperbaiki dengan meningkatkan pengambilan bendalir. Adalah penting untuk anda memberikan perhatian kepada isyarat-isyarat badan yang menandakan anda dahaga atau kurang pengambilan bendalir. Gejala-gejala penyahhidratan termasuk sakit kepala, kelesuan, perubahan emosi dan gerakbalas yang lambat, saluran hidung kering, bibir kering atau pecah, air kencing berwarna gelap, lemah, letih, bingung, dan halusinasi. Jika anda tidak ada bendalir yang mencukupi untuk menghidratkan badan, akhirnya urinasi akan berhenti dan buah pinggang anda akan gagal berfungsi. Badan tidak dapat mengeluarkan sisa buangan yang beracun dan dalam kes yang serius, ia boleh membawa maut.

Punca-punca penyahhidratan termasuk:

- Peningkatan peluh kerana cuaca panas, kelembapan, bersenam atau demam.
- Peningkatan pembuangan air kencing kerana kekurangan hormon, diabetes, penyakit buah pinggang atau sesetengah ubat.
- Cirit-birit atau muntah.
- Pemulihan daripada luka kebakaran/ melecur.

Penyahhidratan - Gejala-gejala dan apa yang harus dilakukan:

- **Penyahhidratan awal** - mulut kering, dahaga, perilaku gelisah atau sifat pemarah, sakit kepala, kekejangan otot ringan.
- **Penyahhidratan sederhana** - mulut kering, kehausan yang serius, wajah kemerahan, sakit kepala, kulit hangat dan kering, kurang pengeluaran air kencing, pening, kelemahan, kekejangan di lengan dan kaki.
- **Penyahhidratan teruk** - semua yang disenaraikan di atas, dan kekejangan yang parah, tekanan darah rendah, pengsan, sawan (konvulsi), perut kembung, kulit kurang anjal, pernafasan dalam yang cepat, nadi yang cepat dan lemah- dalam kes yang serius, kegagalan jantung.
- **Perubatan** - jika terdapat tanda-tanda penyahhidratan awal, jauhkan diri daripada cahaya matahari; lebih baik lagi jika pergi ke tempat yang dingin/ teduh. Membasahkan diri dengan air suam atau menggunakan kain sejuk/ basah untuk membasahkan muka dan leher anda serta minum air dengan perlahan, seteguk sekali minum. Jika gejala-gejala anda masih tidak hilang dalam tempoh 30 minit atau lebih ataupun masih terdapat gejala-gejala serius seperti tidak boleh membuang kencing, muntah, lemah atau kejang, sila rujuk kepada doktor secepat mungkin.

Penyahhidratan dalam warga tua dan kanak-kanak adalah berbeza daripada orang dewasa yang normal dan ia harus ditangani secara berasingan. Penyahhidratan dalam golongan ini biasanya tidak menunjukkan banyak gejala. Kita harus lebih berhati-hati dalam mengesyaki dan menguruskan kes-kes pesakit golongan ini.

Rujukan: *Diubahsuai dan dicetak dengan keizinan daripada Kidney Health Australia*

Penyakit buah pinggang merupakan pembunuh senyap! Tanda-tanda dan gejala-gejala hanya muncul pada peringkat akhir penyakit buah pinggang. Ujian pemeriksaan awal adalah penting terutamanya jika anda berisiko tinggi. Perkembangan penyakit buah pinggang boleh dilambatkan atau dihentikan jika dikesan lebih awal.

Ini merupakan khidmat awam yang diberikan oleh Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia. Semua maklumat adalah untuk tujuan pendidikan sahaja. Sila rujuk kepada doktor anda untuk maklumat selanjutnya.

NATIONAL KIDNEY FOUNDATION MALAYSIA

YAYASAN BUAH PINGGANG KEBANGSAAN MALAYSIA
马来西亚肾脏基金会 மலேசிய தேசிய சிறுநீரக அறநிறுவனம்
Regd.No.659(Sel)

70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Wedsite: www.nkf.org.my Hotline: 1300-88-3110

PED/BM/17/2011

Beri Perhatian Kepada Kehausan, **Minumlah Air!**

Berapakah Bendalir yang Harus Saya Minum Untuk Menjaga Kesihatan Buah Pinggang?

Minum untuk memuaskan dahaga merupakan panduan yang baik. Badan boleh bertahan seminggu tanpa makanan, tetapi hanya beberapa hari sahaja tanpa bendalir. Sebenarnya tidak ada cara badan boleh menyimpan bendalir yang diperlukan untuk menggantikan darah supaya ia boleh berfungsi dengan baik, menebus kehilangan air dari paru-paru, air kencing dan bahan kumuh.

Bendalir mengawal suhu badan melalui perpeluhan, buah pinggang menyingkirkan sisa melalui air kencing dan membawa nutrisi dan zat-zat lain ke seluruh badan. Bekalan bendalir yang baru diperlukan setiap hari, bagaimanapun, kuantiti yang perlu diminum setiap hari tidak ditetapkan.

Untuk memuaskan dahaga, air adalah bendalir yang dicadangkan. Minuman yang mengandungi gula atau kafein atau alkohol, semuanya boleh menyebabkan atau memburukkan masalah yang berkaitan dengan kesihatan dan harus dielakkan kecuali dalam kuantiti yang serdehana.

Keperluan pengambilan bendalir harian meningkat untuk:

- Semua penduduk di iklim tropika atau panas.
- Individu yang giat bersukan.
- Keadaan perubatan tertentu yang dikatakan sebagai kehilangan bendalir wajib yang berlebihan.
- Keadaan perubatan tertentu yang memerlukan peningkatan aliran air kencing.

Keperluan pengambilan bendalir dikurangkan dalam kebanyakan pesakit yang mengalami:

- Kegagalan buah pinggang.
- Keadaan jantung dan pernafasan yang tertentu.

Pada sudut pandangan buah pinggang, semua bendalir termasuk minuman yang mengandungi kafein dan alkohol harus dikira dan termasuk dalam “jumlah bendalir harian”.

Apakah Harus Anda Minum?

Jika anda berasa haus, minumlah air. Air merupakan bendalir yang dicadangkan untuk memuaskan dahaga dan adalah pilihan alam semula jadi. Air adalah bebas daripada kalori, murah dan mudah didapati, serta memilih untuk minum air membawa kesan yang positif kepada kesihatan anda. Air juga mengandungi fluorida yang baik untuk gigi.

Perhatikan bahawa air mineral berbotol mengandungi garam yang boleh mengakibatkan pengumpulan air dalam badan, bengkak dan meningkatkan tekanan darah pada individu yang tertentu terutamanya individu yang mengalami masalah kesihatan. Baca label dan pilih air yang rendah kandungan sodium *(kurang daripada 30mg sodium per 100ml).*

Sumber-sumber Lain yang Menghidratkan Badan

Anda tidak hanya perlu bergantung kepada apa yang anda minum untuk memenuhi keperluan bendalir anda. Makanan juga membekalkan sebahagian besar bendalir yang diperlukan. Secara puratanya, makanan membekalkan kira-kira 20 peratus daripada jumlah keseluruhan pengambilan air, manakala 80 peratus berasal daripada air dan segala jenis minuman.

Kebanyakkan buah-buahan dan sayur-sayuran – seperti tembikai dan timun – adalah 100 peratus air. Sebahagian besar daripada minuman seperti susu dan jus juga terdiri daripada air. Susu adalah penting (terutamanya untuk kanak-kanak) dan teh dapat menjadi sumber antioksidan yang dapat melindungi penyakit jantung dan kanser. Buah-buahan segar lebih baik daripada jus buah-buahan kerana ia mengandungi lebih banyak serat dan nutrisi serta kurang gula. Bahkan bir, wain dan minuman yang berkafein seperti kopi, teh atau minuman ringan boleh menyumbangkan air tetapi minuman ini tidak boleh dijadikan penyumbang utama daripada jumlah pengambilan bendalir harian.

Minuman manis harus dihadkan kerana ia menambahkan kalori tanpa nilai nutrisi. Kafein atau alkohol boleh menyebabkan atau memburukkan kesihatan dan ia harus dielakkan kecuali dalam quantiti sederhana. Anda boleh mempertimbangkan tips-tips berikut untuk memuaskan dahaga anda:

- Simpan bekas air dalam peti sejuk.
- Minta sebotol air untuk meja anda semasa makan di luar.
- Jika anda minum alkohol, minum satu gelas untuk satu - segelas air untuk satu minuman beralkohol.
- Tambah limau, limau nipis atau oren untuk menambahkan “zest” bagi minuman anda.
- Cuba gantikan kopi atau teh yang kedua dengan segelas air.
- Bawa satu air botol bersama anda ke mana-mana anda pergi, terutamanya semasa berjalan-jalan.
- Hisap air batu dalam cuaca panas.

Keadaan di Mana Anda Perlu Dengar Kehausan Anda!

Walaupun tidak ada satu formula yang sesuai untuk semua individu, mengetahui lebih banyak tentang keperluan bendalir badan anda akan membantu anda menganggarkan jumlah keperluan air setiap hari. Jumlah bendalir yang anda perlu minum bergantung pada saiz anda, tahap aktiviti dan cuaca. Cara yang terbaik untuk mengetahui berapa air yang perlu diminum adalah minum dengan secukupnya supaya dapat memuaskan kehausan anda.

Jika anda mempunyai penyakit buah pinggang yang serius. Penasihat kesihatan anda akan memberitahu bahawa anda harus mengehadkan bendalir dan berapa banyak bendalir yang anda boleh ambil dalam satu hari.

Bersenam. Semakin banyak anda bersenam, semakin banyak air yang perlu anda ambil untuk mengekalkan badan supaya berhidrat. Untuk senaman berintensi tinggi jangka panjang, ambil minuman sukan yang mengandungi sodium kerana ia dapat menggantikan sodium yang hilang melalui perpeluhan dan mengekalkan daripada mendapat hiponatremia yang boleh mengancam nyawa. Bendalir juga harus digantikan selepas senaman.

Persekitaran. Cuaca yang panas atau lembap akan membuat anda berpeluh dan perlu menambahkan pengambilan bendalir. Ketinggian lebih daripada 2,500 meter (8,200 kaki) juga boleh mencetuskan urinasi dan pernafasan yang lebih kerap di mana ia menggunakan lebih banyak bendalir simpanan. Seorang penumpang kapal terbang boleh hilang kira-kira 1.5 liter air dalam jangka masa penerbangan selama 3 jam.

Penyakit atau keadaan kesihatan yang lain. Tanda-tanda penyakit seperti demam, muntah dan cirit-birit menyebabkan badan anda hilang bendalir secara berlebihan, oleh itu anda perlu memastikan badan anda terhidrat. Keadaan tertentu seperti jangkitan saluran kencing atau pundi kencing dan penyakit batu karang memerlukan peningkatan pengambilan air. Sebaliknya, keadaan seperti kegagalan jantung dan sesetengah jenis penyakit buah pinggang, hati dan adrenal akan mengganggu penyingkiran air dan mungkin memerlukan anda mengehadkan pengambilan air.

Kehamilan atau penyusuan ibu. Wanita yang hamil atau yang menyusukan anak, mereka memerlukan bendalir tambahan untuk memastikan badan terhidrat. Banyak bendalir hilang dalam proses penyusuan.

Anda memerlukan bendalir tambahan dalam diet anda jika anda mengambil diet yang tinggi protein atau tinggi serat kerana bendalir membantu mencegah sembelit.