ADAKAH SAYA SEDANG DEHIDRASI?

INI ADALAH CARA UNTUK KENAL PASTI

TANDA-TANDA DAN GEJALA DEHIDRASI RINGAN DAN SEDERHANA

- MULUT KERING
- DAHAGA
- KELETIHAN
- SAKIT KEPALA

TANDA-TANDA DAN GEJALA DEHIDRASI TERUK

- KADAR PERNAFASAN LAJU
- DEGUPAN JANTUNG LAJU
- PENING YANG TERUK ATAU BERASA INGIN PITAM
- PENGSAN ATAU MERACAU

Sumber:
1. https://healthcareassociates.com

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 Pinggan Kebangsaan Malaysia dengan kerjasama Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (PPUKM). Semua maklumat adalah untuk tujuan pendidikan sahaja. Sila rujuk kepada doktor anda untuk maklumat selanjutnya.

NATIONAL KIDNEY FOUNDATION MALAYSIA

UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
The National University of Malaysia

1970-2020 UKM #menciptamasadepan

70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.
Office 03-79549048 I Hotline: 1300-88-3110
Email : edu@nkf.org.my I Website: www.nkf.org.my

@nkfmy

KEPENTINGAN MINUM AIR

KEPENTINGAN MINUM AIR

Manusia boleh bertahan berminggu-minggu tanpa makanan namun hanya bertahan beberapa hari sahaja tanpa air. 55-60% badan manusia terdiri daripada air.

FUNGSI AIR DI DALAM BADAN

APAKAH YANG AKAN TERJADI SEKIRANYA BADAN KEKURANGAN AIR?

KURANG FOKUS DAN KELETIHAN

Sebanyak 90% berat otak terdiri daripada air. Kurang pengambilan air akan menyebabkan keletihan dan kurang daya tumpuan.

SEMBELIT

Apabila kurang air dalam badan, badan akan menarik air daripada najis untuk mengimbangi cecair yang hilang. Hal ini demikian akan menyebabkan najis menjadi keras dan sukar untuk membuang air besar.

KEGAGALAN BUAH PINGANG

Buah pinggang mengimbangi cecair di dalam badan. Kekurangan air menyebabkan penyakit batu karang dan pelbagai komplikasi lain.

TEKANAN DARAH RENDAH

Dehidrasi yang teruk menyebabkan tekanan darah rendah dan boleh menyebabkan pening dan pitam.

KESIHATAN KULIT TERJEJAS

Kekurangan air menyebabkan kulit menjadi kurang anjal lantas menyebabkan kulit menjadi kering, menggelupas, kemunculan garis halus serta kendur dan berkedut.

JADI APAKAH YANG PERLU SAYA MINUM?

SEKIRANYA HAUS, MINUMLAH AIR KOSONG.

AIR KOSONG BEBAS KALORI, MURAH DAN SENANG DIDAPATI.

MINUM SEKURANG-SEKURANGNYA 8 GELAS AIR SETIAP SEHARI.

*Nota

Pengambilan cecair harian perlu dihadkan untuk pesakit:

- Kegagalan buah pinggang
- Masalah jantung dan pernafasan
- Kerosakan hati

SUMBER LAIN YANG BOLEH MENGEKALKAN HIDRASI

Terdapat pelbagai makanan sihat yang boleh menyumbang kepada pertambahan cecair di dalam badan. Sebanyak 20% air diperoleh daripada makanan.

BERIKUT ADALAH CONTOH MAKANAN YANG TINGGI KANDUNGAN AIR UNTUK MEMBANTU MENGEKALKAN HIDRASI

BROKOLI- 91%

TEMBIKAI 92%

NANAS 87%

SALAD 96%

STRAWBERI 92%

TOMATO 94%

LIMAU GEDANG- 91%

TIMUN 96%

TEMBIKAI SUSU 90%

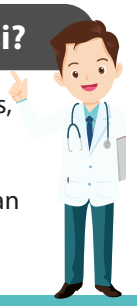
SADERI 95%

BILAKAH KITA PERLU MENINGKATKAN PENGAMBILAN AIR?

Apakah itu dehidrasi?

Dehidrasi berlaku apabila kandungan air di dalam badan terlalu rendah tetapi boleh diatasi dengan meningkatkan pengambilan air.

Apakah yang menyebabkan dehidrasi?



- Berpeluh secara berlebihan disebabkan cuaca panas, bersenam atau demam
- Peningkatan pengeluaran air kencing disebabkan diabetes, penyakit buah pinggang atau pengambilan ubat-ubatan
- Cirit-birit atau muntah

Elakkan pengambilan alkohol!
Alkohol bersifat diuretik di mana ia boleh menyebabkan kehilangan cecair di dalam badan akibat peningkatan kekerapan membuang air kencing.

Kurangkan pengambilan kopi, teh dan minuman tenaga kerana mempunyai kesan diuretik yang ringan terhadap badan.

Nota: Diuretik meningkatkan kehilangan air dalam badan daripada menghilangkan dahaga