



Pengawalan Kandungan Air Di Dalam Badan

Buah pinggang berfungsi untuk mengeluarkan air yang berlebihan daripada badan. Apabila buah pinggang anda gagal/tidak berfungsi, badan anda tidak lagi boleh mengeluarkan air yang berlebihan dan mengakibatkan pengumpulan air di dalam badan. Pengambilan air yang berlebihan boleh membawa kepada kemudaratan kepada pesakit buah pinggang,

Air yang berlebihan akan berkumpul di dalam badan dan mengganggu organ dalaman yang lain, terutamanya jantung. Air yang berlebihan berkumpul di bahagian paru-paru dan menyebabkan paru-paru berair dan sesak nafas. Air yang berlebihan hanya boleh dikeluarkan melalui dialisis dan sekiranya rawatan lambat dijalankan, keadaan ini boleh membawa maut.

Anda perlu mematuhi nasihat doktor kadar pengambilan air dan cara-cara untuk menyesuaikan pemakanan anda dengan jumlah air yang dibenarkan.

BAGAIMANA UNTUK MENGETAHUI JUMLAH PENGAMBILAN AIR YANG DIBENARKAN?

Pengumpulan air di dalam badan pesakit dialisis dikira melalui berat. 1 liter cecair adalah

bersamaan dengan lebih kurang 1 kg. Berat badan anda akan diambil sebelum dan selepas setiap sesi dialisis. Kenaikan berat di antara dua sesi dialisis (kenaikan berat interdialitik) anda akan dikira seperti berikut:

- **Kenaikan berat interdialitik** =

Berat sebelum	-	berat selepas
HD hari ini		HD (sesi sebelum ini)

Anda dinasihatkan supaya memastikan bahawa penambahan berat interdialitik anda tidak melebihi 3% pada setiap sesi dialisis.

Contoh:

- Berat kering = 50 kg
- Berat sebelum dialisis hari ini adalah 53.0 kg
- Berat selepas HD terakhir adalah HD 50.1 kg
- Penambahan berat interdialitik anda adalah =
 $53.0\text{kg} - 50.1\text{kg} = 2.9\text{kg}$
- % IDWG = $2.9/50 \times 100\% = 5.8\%$
- % IDWG sebanyak 5.8% merupakan angka yang tinggi dan tidak digalakkan

- Berat IDWG yang sesuai untuk seseorang yang mempunyai berat kering 50kg haruslah berada di dalam lingkungan di antara 1.5 – 1.8 kg sahaja

APAKAH TANDA-TANDA AIR YANG BERLEBIHAN DI DALAM BADAN?

Bengkak

Bengkak pada kaki, tangan dan muka adalah petunjuk bahawa badan anda mempunyai kandungan air yang berlebihan. Keadaan ini dipanggil sebagai “edema”.

Tekanan darah tinggi

Air yang berlebihan di dalam saluran darah menyukarkan badan untuk mengimbangi tekanan darah dan menyebabkan tekanan darah yang tinggi.

Kesukaran untuk bernafas

Air yang berlebihan yang terkumpul di dalam paru-paru akan menyebabkan kesukaran untuk bernafas.

Masalah jantung

Air yang berlebihan mengganggu denyutan jantung, otot jantung, dan boleh mengakibatkan jantung menjadi bengkak.

BAGAIMANA UNTUK MENGELAKKAN AIR YANG BERLEBIHAN?

Kawal pengambilan air

Sesetengah pesakit akan menggunakan kaedah visual untuk membantu mengawal pengambilan air. Pesakit boleh menggunakan bekas yang boleh ditanda untuk melihat berapa banyak jumlah cecair yang telah diambil dan merekodkan jumlah pengambilan air.

Mengurus rasa dahaga

Pakar pemakanan anda boleh membantu memberi beberapa cara untuk mengurus rasa dahaga. Contohnya, dengan mengunyah ais atau mengunyah anggur yang telah dibekukan.

Kawal pengambilan garam

Pengambilan garam yang berlebihan menyebabkan rasa dahaga dan menyebabkan seseorang itu meminum air yang banyak. Makanan yang diproses seperti burger, hotdog, naget, keju, biskut mengandungi garam yang tinggi. Pesakit buah pinggang perlu mengelakkan pengambilan makanan sebegini. Pastikan anda membaca label makanan sebelum membeli.

Kawal pengambilan gula

Pesakit diabetes harus mengawal kadar gula dalam darah. Paras gula yang tinggi menyebabkan anda berasa dahaga. Pengambilan air yang manis akan menyebabkan anda bertambah dahaga. Oleh itu, sentiasa kawal dan peka dengan pengambilan gula dalam diet harian anda.

Laraskan dialisis anda

Bincang dengan pasukan kesihatan anda sekiranya air yang berlebihan ini menjadi isu dan membebankan fikiran anda. Anda mungkin perlu memanjangkan sesi dialisis anda atau menambah sesi dialisis untuk membantu mengeluarkan air yang berlebihan.



DAPATKAN NASIHAT SEKIRANYA MEMPUNYAI SEBARANG PERSOALAN

Sekiranya anda masih mempunyai sebarang keraguan berkenaan pengawalan kandungan air di dalam badan atau kesihatan buah pinggang, anda boleh menghubungi mana-mana ahli pasukan DaVita di talian bebas tol:

1-800-180-780



DaVita.com/MY



DaVita Malaysia



duamalaysia



DaVita Malaysia

DaVita