Apa Itu Diabetes Melitus?

Diabetes melitus (DM) atau [kencing manis](https://doktersehat.com/penyakit-kencing-manis-haruskah-minum-obat/) adalah kondisi kronis dan berlangsung seumur hidup yang memengaruhi kemampuan tubuh dalam menggunakan energi dari makanan yang telah dicerna. Ada dua jenis utama dari penyakit ini: [Diabetes melitus Tipe 1](https://doktersehat.com/diabetes-melitus-tipe-1-vs-diabetes-melitus-tipe-2/) dan diabetes melitus [Tipe 2](https://doktersehat.com/konsumsi-makanan-berlemak-sehat-mengurangi-risiko-diabetes-tipe-2/).

Sebanyak 350 juta orang di seluruh dunia mengidap penyakit diabetes ini. Sekitar 3-4 juta orang meninggal karena kadar gula darah yang tinggi pada 2004. Lebih dari 80 persen kematian akibat penyakit diabetes terjadi di negara dengan tingkat penghasilan menengah dan rendah. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah kematian akibat DM akan meningkat dua kali lipat selama periode 2005 – 2030.

Penyebab Penyakit Diabetes Melitus

Pada prinsipnya, penyebab penyakit diabetes melitus adalah terganggunya kemampuan tubuh untuk menggunakan [glukosa](https://doktersehat.com/tato-temporer-untuk-mengukur-kadar-glukosa-darah/) ke dalam sel. Tubuh normal mampu memecah gula dan karbohidrat yang Anda makan menjadi gula khusus yang disebut glukosa. Glukosa merupakan bahan bakar untuk sel-sel dalam tubuh. Untuk memasukkan glukosa ke dalam sel dibutuhkan insulin. Pada pengidap diabetes, tubuh tidak memiliki insulin (DM Tipe 1) atau insulin yang ada kurang adekuat (DM Tipe 2).

Karena sel-sel tidak dapat mengambil glukosa, akibatnya ini akan menumpuk dalam aliran darah. Tingginya kadar glukosa dalam darah dapat merusak pembuluh darah kecil di ginjal, jantung, mata, dan sistem saraf. Oleh karena itu, diabetes yang tidak ditangani dapat menyebabkan penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, kebutaan, dan kerusakan saraf di kaki.

Tanda dan Ciri-Ciri Penyakit Diabetes

Kedua jenis diabetes memiliki beberapa gejala dan tanda yang sama. Pada umumnya, gejala diabetes melitus adalah:

Kelaparan dan kelelahan

Ciri yang pertama berkaitan dengan mekanisme sistem pencernaan. Tubuh mengubah makanan menjadi glukosa yang digunakan untuk menghasilkan energi. Ketika [insulin](https://doktersehat.com/dampak-negatif-dari-mendapatkan-suntikan-insulin/)tidak optimal lagi atau tidak ada, maka tubuh akan merasa mudah lelah dan cepat lapar.

Lebih sering pipis dan mudah haus

Rata-rata orang biasanya berkemih antara 4–7 kali dalam 24 jam, tapi orang-orang dengan penyakit ini mungkin menjadi lebih sering. Mengapa? Biasanya ginjal akan menyerap glukosa diikuti oleh penyerapan air. Tetapi pada penderita diabetes, kadar gula darah sudah meningkat sehingga tubuh tidak mungkin menyerap ulang glukosa. Akhirnya, air yang melewati ginjal menjadi lebih banyak.

Mulut kering dan kulit gatal

Semakin sering berkemih menyebabkan terjadinya kekurangan air pada bagian tubuh lainnya. Anda bisa mengalami dehidrasi dan mulut terasa kering. Kulit kering dapat membuat Anda gatal.

Penglihatan kabur

Perubahan tingkat cairan dalam tubuh bisa membuat lensa di mata membengkak sehingga lensa mata berubah bentuk dan kehilangan kemampuan untuk fokus.

Pada kondisi tertentu, terdapat gejala diabetes yang cenderung muncul setelah glukosa telah tinggi untuk waktu yang lama.

Infeksi jamur

Baik pria maupun wanita dengan diabetes bisa terkena ini. Jamur menyukai glukosa, sehingga orang diabetes membuat jamur mudah berkembang. Infeksi dapat tumbuh dalam area kulit yang hangat dan lembab sepeti lipatan kulit yaitu di antara jari tangan dan kaki, di bawah payudara, di sekitar organ intim

Penyembuhan luka jadi lambat

Seiring waktu, gula darah tinggi dapat memengaruhi aliran darah dan menyebabkan kerusakan saraf yang membuat tubuh Anda sulit untuk menyembuhkan luka.

Nyeri atau mati rasa di kaki

Ciri-ciri diabetes lainnya juga ditandai dengan munculnya rasa nyeri atau bahkan mati rasa di area kaki. Ini bisa terjadi beberapa kali dan jika mengalaminya, sebaiknya segera periksakan diri ke dokter.

Berat badan turun

Jika tubuh tidak bisa mendapatkan energi dari Anda, sel akan mulai membakar otot dan lemak untuk mendapatkan sumber energi lainnya sebagai gantinya. Pasien akan kehilangan berat badan meskipun tidak berolahraga maupun tidak mengurangi makan.

Mual dan muntah

Ketika tubuh membakar sumber energi lain selain glukossa, hasil pembakaran itu berupa “keton.” Darah dapat jatuh dalam kondisi pH asam, kondisi mungkin mengancam jiwa yang disebut ketoasidosis diabetikum. Keton dapat menyebabkan sakit perut, mual, dan muntah.

Diagnosis Diabetes Melitus

Penyakit diabetes adalah penyakit yang seringkali bisa dideteksi dengan melakukan tes urine, untuk mengetahui apakah ada kelebihan glukosa. Ini biasanya didukung oleh[tes darah](https://doktersehat.com/tes-gula-darah-bagi-penderita-diabetes-masih-belum-belum-cukup-akurat/), yang mengukur kadar glukosa dalam darah dan dapat memastikan apakah penyebab gejala Anda adalah diabetes.

Jika khawatir bahwa Anda mungkin memiliki beberapa gejala di atas, Anda disarankan untuk berbicara dengan dokter atau ahli kesehatan yang berkualitas.

Cara Mengobati Diabetes Melitus

Pengobatan diabetes dapat dilakukan berdasarkan jenis DM yang Anda derita. Berikut ini penjelasannya.

1. Diabetes Melitus Tipe 1

Diabetes melitus tipe 1 juga disebut diabetes insulin-dependent. Dulu disebut juga dengan diabetes onset-anak, karena sering dimulai pada masa kanak-kanak. Namun seiring berjalannya waktu, banyak penelitian menunjukkan bahwa tipe ini bisa muncul juga pada orang dewasa.

Diabetes melitus tipe 1 adalah kondisi autoimun. Ini disebabkan pankreas diserang dengan antibodi tubuh pasien sendiri. Pada penderita tipe ini, pankreas yang rusak tidak membuat insulin. Diabetes tipe ini dapat disebabkan oleh kecenderungan genetik.

Risiko medis yang berhubungan dengan diabetes tipe 1  
Banyak dari mereka berasal dari kerusakan pembuluh darah kecil di mata Anda (disebut retinopati diabetik), saraf (neuropati diabetes), dan ginjal (nefropati diabetik). Bahkan risiko yang lebih serius adalah meningkatnya risiko penyakit jantung dan stroke.

Pengobatan untuk diabetes melitus tipe 1 ini adalah dengan pemberian insulin, dengan cara disuntikkan melalui kulit ke dalam jaringan lemak (biasasnya di jaringan lemak perut).

2. Diabetes Melitus Tipe 2

Sejauh ini, bentuk paling banyak dari penyakit diabetes adalah diabetes melitus tipe 2. 95 persen kasus ditemukan pada orang dewasa. Tipe 2 ini dulu disebut dengan diabetes onset dewasa, tapi dengan epidemi banyaknya kasus obesitas pada anak-anak, banyak remaja baru yang juga mengalami tipe ini. Diabetes tipe 2 juga disebut non-insulin dependent diabetes.

Penyakit diabetes melitus tipe 2 biasanya lebih ringan daripada tipe 1 karena pankreas sebenarnya mampu menghasilkan insulin, namun karena gaya hidup dan makanan yang tidak terjaga, pankreas mengalami “kelelahan”. Pankreas mampu menghasilkan sejumlah insulin. Tapi jumlah yang dihasilkan tidak cukup untuk kebutuhan tubuh atau sel-sel tubuh lainnya menjadi “kebal” terhadap insulin sehingga menjadi sel resisten insulin. Resistensi insulin, atau kurangnya sensitivitas terhadap insulin, kebanyakan terjadi pada sel lemak, hati, dan sel-sel otot.

Sama seperti tipe 1, tipe 2 mampu menyebabkan komplikasi kesehatan, terutama di pembuluh darah terkecil dalam tubuh seperti ginjal, saraf, dan mata. Diabetes tipe 2 juga meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.

Orang yang mengalami obesitas, dengan berat badan lebih dari 20 persen dari berat badan ideal, beresiko sangat tinggi untuk terkena tipe ini. Orang gemuk cenderung memiliki resistensi insulin. Dengan resistensi insulin, pankreas harus bekerja terlalu keras untuk menghasilkan lebih banyak insulin. Tapi meskipun begitu, tidak ada cukup insulin untuk menjaga gula normal.

Tidak ada obat untuk penyakit ini. Pada awalnya, diabetes tipe 2 dapat dikendalikan dengan manajemen berat badan, nutrisi, dan olahraga. Biasanya, tipe ini berkembang lebih pesat pada akhirnya, sehingga obat antidiabetes sering dibutuhkan.

Tes A1C adalah tes darah yang memperkirakan kadar glukosa rata dalam darah Anda selama tiga bulan sebelumnya. Pengujian A1C periodik mungkin disarankan untuk melihat seberapa baik diet, olahraga, dan obat-obatan bekerja untuk mengontrol gula darah dan hasilnya dilihat untuk mencegah kerusakan organ. Tes A1C biasanya dilakukan beberapa kali dalam setahun.

Hubungi dokter jika merasakan hal ini:

Merasa sakit perut yang sangat hebat, lemah, dan sangat haus

[Sering kencing](https://doktersehat.com/penyebab-pria-sering-buang-air-kecil-dan-cara-mengatasinya/) dan banyak

Bernapas lebih dalam dan lebih cepat dari biasanya (napas Kusmaull, salah satu penanda kegawatan pada diabetes)

Memiliki napas yang berbau manis seperti cat kuku. (Ini adalah tanda dari kadar keton yang sangat tinggi).

Penyakit Diabetes Insipidus

Di samping itu, Anda barangkali pernah mendengar tentang penyakit diabetes insipidus. Penyakit diabetes insipidus bukan merupakan kondisi gangguan kesehatan yang permanen seperti halnya penyakit diabetes melitus.

Penderita penyakit diabetes insipidus mendapatkan penyakit ini karena terjadi gangguan hormon antidiuretik. Hormon antidiuretik berfungsi untuk mengatur jumlah cairan pada tubuh seseorang. Jika terjadi gangguan hormon antidiuretik, maka seseorang akan kencing terlalu sering. Penderita penyakit diabetes insipidus juga akan terus merasa kehausan. Akibatnya, ia akan minum terlalu sering dan kemudian mengeluarkan urin atau kencing yang sangat banyak dalam sehari.

Pada dasarnya, peyakit diabetes insipidus bisa ditangani dengan mengonsumsi air yang lebih banyak untuk mengurangi kemungkinan mengalami dehidrasi. Jika kondisi sudah terlalu parah dan penderita penyakit diabetes insipidus kencing terlalu sering, maka dokter bisa menyarankan untuk mengonsumsi obat desmopressin untuk mendukung kerja hormon antidiuretik dalam tubuh.

Kapan saya harus pergi ke dokter?

Kebanyakan orang sering kali tidak menyadari terkena penyakit diabetes melitus sampai gula darahnya sudah terlanjur melonjak naik sehingga menyebabkan berbagai gejala yang parah.

Maka dari itu, jika Anda mengalami berbagai gejala di atas, atau Anda mencurigai terkena penyakit kencing manis, jangan ragu untuk segera berkunjung ke dokter.

Bagaimana cara mencegah diabetes melitus?

Penyakit gula atau kencing manis ini dapat dicegah dengan melakukan olahraga teratur, menjaga pola hidup sehat, dan menjaga kadar gula darah tetap normal.

1. Raih berat badan sehat

Obesitas adalah salah satu faktor risiko utama dari diabetes tipe 2. Diet kalori dan rendah lemak sangat dianjurkan sebagai cara terbaik untuk menurunkan berat badan dan mencegah diabetes.

2. Banyak makan buah dan sayur

Dengan makan sayur dan buah-buahan segar setiap hari, Anda dapat mengurangi risiko diabetes sampai 22 persen. Fakta ini diambil menurut hasil dari sebuah penelitian tentang diet selama 12 tahun dari hampir 22 ribu orang dewasa.

Penurunan risiko secara langsung berhubungan dengan berapa banyak buah-buahan dan sayuran yang Anda konsumsi.

3. Kurangi gula

Untuk menjaga kadar gula darah normal, Anda harus membatasi konsumsi gula, tapi bukan berarti Anda jadi anti gula. Anda bisa mengganti gula pasir dengan pemanis rendah kalori dan bebas gula untuk mencegah penyakit gula dan mengontrol asupan kalori.

4. Aktif berolahraga

Usahakan berolahraga minimal 30 menit sehari 3-5 kali seminggu untuk memaksimalkan pencapaian target berat badan idea sekalus juga untuk mengurangi risiko Anda terkena diabetes.

Selain itu, berolahraga juga bisa menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan kadar insulin.

Apa itu hipertensi (tekanan darah tinggi)?

Hipertensi adalah nama lain dari tekanan darah tinggi. Tekanan darah itu sendiri adalah kekuatan aliran darah dari jantung yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri). Kekuatan tekanan darah ini bisa berubah dari waktu ke waktu, dipengaruhi oleh aktivitas apa yang sedang dilakukan jantung (misalnya sedang berolahraga atau dalam keadaan normal/istirahat) dan daya tahan pembuluh darahnya.

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 milimeter merkuri (mmHG). Angka 140 mmHG merujuk pada bacaan sistolik, ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Sementara itu, angka 90 mmHG mengacu pada bacaan diastolik, ketika jantung dalam keadaan rileks sembari mengisi ulang bilik-biliknya dengan darah.

Perlu diketahui bahwa tekanan sistolik adalah tekanan maksimal karena jantung berkontraksi, sementara tekanan diastolik adalah tekanan terendah di antara kontraksi (jantung beristirahat).

Berapa seharusnya tekanan darah normal?

Memahami angka tekanan darah normal tidaklah mudah, terutama dengan istilah seperti “sistolik”, “diastolik”, dan “milimeter merkuri” (mmHg). Namun, jika Anda ingin menjaga tekanan darah tetap terkontrol, penting untuk mengetahui apa yang dianggap normal, dan kapan tekanan darah dikatakan terlalu tinggi alias hipertensi.

Tekanan darah normal berkisar di angka 120/80 mmHG. Saat angka sistolik dan diastolik berada di kisaran ini, maka Anda dapat disebut memiliki tekanan darah normal. Seseorang baru disebut memiliki darah tinggi atau mengidap hipertensi jika hasil pembacaan tekanan darah menunjukkan 140/90 mmHG. Tekanan darah yang terlalu tinggi akan mengganggu sirkulasi darah.

Namun begitu, memiliki tekanan darah normal bukan berarti Anda bisa bersantai. Saat angka sistolik Anda berada di antara 120-139, atau jika angka diastolik (angka bawah) berkisar di 80-89, ini artinya Anda memiliki “prehipertensi”. Meskipun angka ini belum bisa dianggap hipertensi, tetap saja ini di atas [angka normal](https://hellosehat.com/pusat-kesehatan/hipertensi-tekanan-darah-tinggi/berapa-tekanan-darah-yang-masih-dianggap-normal). Orang-orang yang sehat juga dianjurkan untuk melakukan langkah pencegahan untuk menjaga agar tekanan darah tetap berada di kisaran normal, sekaligus menghindari risiko hipertensi dan penyakit jantung.

Apabila pembacaan tekanan darah Anda berada di atas 180/110 mmHg, atau jika memiliki tekanan sistolik ATAU diastolik yang lebih tinggi dari angka ini, Anda berisiko menghadapi masalah kesehatan yang sangat serius. Angka ini menunjukkan kondisi yang disebut krisis hipertensi. Jika tekanan darah Anda sampai setinggi ini, dokter biasanya akan mengukur kembali setelah beberapa menit. Jika masih sama tingginya, Anda akan segera diberi obat darah tinggi darurat.

Seberapa umumkah hipertensi (tekanan darah tinggi)?

Hampir semua orang dapat mengalami tekanan darah tinggi. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebut angkanya saat ini terus meningkat secara global. Peningkatan orang-orang dewasa di seluruh dunia yang akan mengidap hipertensi diprediksi melonjak hingga 29 persen pada tahun 2025.

Peningkatan kasus hipertensi juga terjadi di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) milik Kemenkes RI tahun 2013 menunjukkan bahwa 25,8 persen penduduk Indonesia mengidap hipertensi. Laporan Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) menunjukkan angka pengidapnya meningkat jadi 32,4 persen. Ini artinya ada peningkatan sekitar tujuh persen dari tahun-tahun sebelumnya. Angka pasti di dunia nyata mungkin bisa lebih tinggi dari ini karena banyak orang yang tidak menyadari mereka memiliki tekanan darah tinggi.

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang sering disebut dengan  “pembunuh diam-diam” karena penyakit ini tidak menyebabkan gejala jangka panjang. Namun, penyakit ini mungkin mengakibatkan komplikasi yang mengancam nyawa layaknya penyakit jantung.

Jika tidak terdeteksi dini dan terobati tepat waktu, hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi serius [penyakit jantung koroner](https://hellosehat.com/penyakit/penyakit-jantung-koroner-coronary-artery-disease/), [gagal jantung](https://hellosehat.com/penyakit/gagal-jantung/), [stroke](https://hellosehat.com/penyakit/stroke/), [gagal ginjal](https://hellosehat.com/penyakit/gagal-ginjal-akut/), kebutaan, diabetes, dan banyak penyakit berbahaya lainnya. Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) merupakan penyebab kematian akibat hipertensi tertinggi di Indonesia.

Ciri-ciri & gejala

Apa saja ciri-ciri dan gejala hipertensi (tekanan darah tinggi)?

Penderita hipertensi biasanya tidak menunjukkan ciri apapun atau hanya mengalami gejala ringan. Namun secara umum, gejala hipertensi adalah:

Sakit kepala parah

Pusing

Penglihatan buram

Mual

Telinga berdenging

Kebingungan

Detak jantung tak teratur

Kelelahan

Nyeri dada

Sulit bernapas

Darah dalam urin

Sensasi berdetak di dada, leher, atau telinga

Mungkin masih ada gejala lain yang tidak tercantum di atas. Konsultasikan kepada dokter untuk informasi lebih lengkap.

Kapan saya harus periksa ke dokter?

Hubungi dokter secepatnya jika:

Tekanan darah lebih tinggi dari biasanya (lebih dari 120/80 mm Hg)

[Mimisan](https://hellosehat.com/penyakit/mimisan/), sakit kepala, atau pusing

Menderita efek samping setelah minum obat darah tinggi

Karena hipertensi adalah penyakit tersembunyi dan sulit terdeteksi, Anda perlu memeriksakan tekanan darah Anda secara teratur bila Anda berisiko terkena tekanan darah tinggi. Cari pertolongan medis segera atau perawatan rumah sakit jika Anda menyadari adanya tanda atau gejala abnormalitas.

Jika sakit kepala parah muncul dibarengi dengan mimisan, ini merupakan tanda dan gejala krisis hipertensi, sebuah kondisi gawat darurat. Segera hubungi 118 atau 021-65303118/65302940 (khusus untuk DKI Jakarta).

Penyebab

Apa penyebab hipertensi (tekanan darah tinggi)?

Hipertensi yang penyebabnya tidak jelas disebut hipertensi primer. Tapi tekanan darah tinggi juga bisa disebabkan oleh gaya hidup dan pola makan yang buruk.

Ambil contoh, merokok. Merokok satu batang saja dapat menyebabkan lonjakan langsung dalam tekanan darah dan dapat meningkatkan kadar tekanan darah sistolik sebanyak 4 mmHG. Nikotin dalam produk tembakau memacu sistem saraf untuk melepaskan zat kimia yang dapat menyempitkan pembuluh darah dan berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi.

[Kebanyakan makan makanan asin](https://hellosehat.com/hidup-sehat/tanda-tubuh-kebanyakan-makan-garam/), yang mengandung natrium (makanan olahan, makanan kalengan, fast food), dan makanan atau minuman yang mengandung pemanis buatan juga dapat meningkatkan kolesterol dan/atau tekanan darah tinggi.

Tekanan darah tinggi juga bisa muncul sebagai efek samping [obat gagal ginjal](https://hellosehat.com/pusat-kesehatan/penyakit-ginjal/pengobatan-untuk-komplikasi-gagal-ginjal) dan perawatan penyakit jantung. Kondisi ini disebut hipertensi sekunder. [Pil KB](https://hellosehat.com/kekurangan-dan-kelebihan-pil-kb/) atau obat flu yang dijual di toko obat juga bisa menyebabkan tekanan darah tinggi. Wanita hamil atau yang menggunakan terapi pengganti hormon mungkin juga mengalami tekanan darah tinggi.

Tekanan darah tinggi karena obat mungkin menjadi normal setelah berhenti minum obat, tapi dalam beberapa kasus, tekanan darah masih meningkat selama beberapa minggu setelah menghentikan penggunaan obat. Anda harus bertanya kepada dokter jika tekanan darah abnormal terus terjadi.

Anak di bawah 10 tahun sering kali mengalami tekanan darah tinggi karena penyakit lain, misalnya [penyakit ginjal](https://hellosehat.com/pusat-kesehatan/penyakit-ginjal/). Dalam kasus tersebut, tekanan darah anak akan kembali normal setelah mengonsumsi obat darah tinggi.

Faktor-faktor risiko

Siapa yang berisiko terkena hipertensi (tekanan darah tinggi)?

Menurut Riset Kesehatan Dasar 2013, lebih dari 25% penduduk Indonesia yang berusia di atas 18 tahun menderita tekanan darah tinggi maupun prehipertensi.

Sebagian besar kasus tekanan darah tinggi pada remaja diklasifikasikan sebagai hipertensi primer. Seperti orang dewasa, penyebab hipertensi primer tidak sepenuhnya dipahami. Beberapa remaja tampak mewarisi kecenderungan terkena tekanan darah tinggi dari orangtua mereka, sementara yang lain menjadi korban gaya hidup buruk, yang mengakibatkan obesitas dan bentuk tubuh tidak ideal yang istilahnya disebut dokter sebagai “menurunnya kebugaran kardiovaskular”.

Pada beberapa kasus, hipertensi pada remaja didasari oleh kondisi medis tertentu yang sudah lebih dulu diidapnya, seperti penyakit jantung maupun ginjal.

Namun secara umum, beberapa faktor yang bisa meningkatkan risiko seseorang terkena hipertensi adalah:

Kelelahan

[Diabetes](https://hellosehat.com/penyakit/diabetes-melitus-tipe-2-kencing-manis/)

Asam urat

Obesitas

Kolesterol tinggi

Penyakit ginjal

Kecanduan alkohol

Wanita yang menggunakan [pil KB](https://hellosehat.com/serba-serbi-pil-kb/)

Orang yang memiliki orangtua atau kakek nenek dengan tekanan darah tinggi.

Tidak memiliki faktor risiko bukan berarti Anda tidak akan kena hipertensi. Faktor ini hanya sebagai referensi. Konsultasikanlah kepada dokter untuk detail lebih lanjut.

Informasi yang diberikan bukanlah pengganti nasihat medis. SELALU konsultasikan pada dokter Anda.

Apakah tekanan darah tinggi bisa disembuhkan?

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi permanen di mana tekanan darah terus menerus tinggi atau lebih dari 140/90 mmHg. Anda tidak bisa merasakan hipertensi. Banyak orang yang bahkan tidak tahu mereka memiliki darah tinggi. Hipertensi bisa muncul tanpa gejala fisik, yang diam-diam merusak pembuluh darah dan menyebabkan ancaman kesehatan yang serius.

Pasalnya hipertensi bukanlah penyakit yang berdiri sendiri, melainkan suatu sindrom atau kumpulan gejala penyakit di dalam tubuh. Hipertensi bisa disebabkan oleh penyakit lain, seperti penyakit jantung atau penyakit ginjal. Jika tekanan darah tinggi Anda disebabkan oleh penyakit lain yang mendasarinya, hipertensi bisa disembuhkan dengan cara mengobati akar penyebabnya — jika penyakit mendasarnya memang mungkin untuk disembuhkan.

Akan tetapi, sebagian besar kasus tekanan darah tinggi (sekitar 85% sampai 90%) di dunia tergolong hipertensi primer. Pada sebagian besar kasus, kondisi hipertensi primer yang diderita oleh hampir kebanyakan orang dipengaruhi oleh keturunan (genetik) atau gaya hidup/lingkungan yang tidak sehat. Untuk beberapa kasus, penyebab hipertensi primer tidak dapat ditentukan. Hipertensi jenis ini tidak dapat disembuhkan, hanya dapat dikendalikan dengan obat darah tinggi.

Dengan demikian, bila tekanan darah turun, bukan berarti Anda sembuh total dari hipertensi. Anda masih memiliki potensi risiko komplikasi penyakit yang disebabkan oleh hipertensi apabila gejalanya tidak dikelola dan tekanan darah kembali naik.

Obat & diagnosis

Apa saja obat darah tinggi yang sering digunakan?

Pengobatan hipertensi penting untuk mengurangi risiko kematian karena penyakit jantung.

Beberapa obat yang sering diresepkan dokter untuk mengatasi hipertensi adalah:

Diuretik: chlorotiazide, chlorthalidone, hydrochlorotiazide/HCT, [indapamide](https://hellosehat.com/obat/indapamide/), [metolazone](https://hellosehat.com/obat/metolazone/), bumetanide, [furosemide](https://hellosehat.com/obat/furosemide/), torsemide, amilorid, triamterene)

Angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitor: [captopril](https://hellosehat.com/obat/captopril/), [enalapril](https://hellosehat.com/obat/enalapril/), lisinopril, benazepril hydrochloride, perindopril, [ramipril](https://hellosehat.com/obat/ramipril/), quinapril hydrochloride, dan [trandolapril](https://hellosehat.com/obat/trandolapril/))

Beta-blocker: atenolol, [propranolol](https://hellosehat.com/obat/propranolol/), [metoprolol](https://hellosehat.com/obat/metoprolol/), nadolol, betaxolol, acebutolol, bisoprolol, esmilol, [nebivolol](https://hellosehat.com/obat/nebivolol/), dan sotalol)

Penghambat saluran kalsium: [amlodipine](https://hellosehat.com/obat/amlodipine-olmesartan/), clevidipine, [diltiazem](https://hellosehat.com/obat/diltiazem/), felodipine, [isradipine](https://hellosehat.com/obat/isradipine/), [nicardipine](https://hellosehat.com/obat/nicardipine/), [nifedipine](https://hellosehat.com/obat/nifedipine/), [nimodipine](https://hellosehat.com/obat/nimodipine/), dan nisoldipine)

Alfa-blocker: doxazosin, [terazosin](https://hellosehat.com/obat/terazosin/) hydrochloride, dan [prazosin](https://hellosehat.com/obat/prazosin/) hydrochloride

Vasodilator: [hydralazine](https://hellosehat.com/obat/hydralazine/) dan [minoxidil](https://hellosehat.com/obat/minoxidil/)

Central-acting agents: clonidine, guanfacine, dan methyldopa.

Obat darah tinggi pun harus dikonsumsi rutin dan tepat dosis untuk manfaatnya bisa dirasakan.

Apa saja tes yang biasa dilakukan untuk diagnosis tekanan darah tinggi (hipertensi)?

Hipertensi didiagnosis melalui teknik tes tekanan darah. Inspeksi teknik akan dilakukan beberapa kali untuk memastikan hasil yang akurat. Jika tekanan darah Anda tinggi, dokter mungkin meminta Anda untuk memeriksa kembali dan melacaknya berulang kali secara berkala.

Bila tekanan darah Anda lebih dari 140/90 mmHg dalam pemeriksaan biasa, dokter akan mendiagnosis Anda mengidap tekanan darah tinggi. Jika Anda menderita penyakit kronis, misalnya diabetes atau penyakit ginjal, dan tekanan darah lebih 130/80 mm Hg, Anda juga terdiagnosis hipertensi.

Dokter akan meminta Anda untuk berbaring terlentang untuk mengukur tekanan darah Anda. Tekanan darah akan lebih rendah pada anak-anak daripada orang dewasa dan akan meningkat secara bertahap seiring bertumbuhnya anak. Anda perlu bertanya kepada dokter untuk mengetahui lebih jelas tentang tekanan darah yang normal.

Perlu dipahami juga bahwa hasil bacaan [tekanan darah di dokter dan di rumah bisa berbeda](https://hellosehat.com/pusat-kesehatan/hipertensi-tekanan-darah-tinggi/tekanan-darah-anda-di-dokter-selalu-lebih-tinggi-dari-di-rumah-ini-penyebabnya/). Pasalnya, jika Anda merasa gugup setiap berada di rumah sakit atau di tempat praktik dokter, tekanan darah Anda dapat naik pada setiap kunjungan sehingga hasil yang terlihat dari pemeriksaan dokter pun bahwa tekanan darah Anda umumnya tinggi. Fenomena ini disebut juga “white coat hypertension”. Karena itu, dokter mungkin ingin mengukur tekanan darah Anda lebih dari satu kali dan jauh dari ruang praktik. Ini akan membantu menentukan apakah Anda hanya memiliki white coat hypertension atau Anda benar-benar memiliki tekanan darah tinggi.

Jika Anda memiliki white coat hypertension, kemungkinan risiko tekanan darah tinggi Anda bisa terus meningkat di masa depan. Oleh karena itu, penting untuk memeriksa tekanan darah oleh dokter atau ahli kesehatan lain setidaknya setiap enam sampai 12 bulan. Ini akan memberi Anda banyak waktu untuk membuat perubahan gaya hidup yang mungkin bisa membantu.

Pengobatan di rumah

Apa saja perubahan gaya hidup yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi (tekanan darah tinggi)?

Dilansir dari rilis media yang diunggah pada laman PD PERSI, dikatakan bahwa penurunan tekanan darah hingga 2 mmHg bisa mengurangi 7 persen risiko kematian akibat serangan jantung dan 10% risiko kematian akibat stroke.

Di sisi lain, gejala hipertensi tak melulu harus ditangani dengan obat-obatan medis. Di samping konsumsi obat-obatan, Anda juga harus melakukan perubahan gaya hidup postif. Beberapa perubahan gaya hidup postif yang bisa Anda lakukan untuk membantu mengatasi hipertensi adalah:

Diet seimbang dan [rendah garam](https://hellosehat.com/hidup-sehat/menjalani-diet-rendah-garam-bagi-penderita-tekanan-darah-tinggi/)

Olahraga teratur

Tidak merokok dan tidak minum alkohol

Berusaha menurunkan berat badan jika Anda mengalami obesitas

Berbagai cara yang sudah disebutkan di atas banyak membantu menurunkan tekanan darah agar tekanan darah normal selalu — sekaligus menekan risiko Anda terhadap komplikasi risiko penyakit lain akibat hipertensi, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Itu artinya, mengelola tekanan darah adalah komitmen seumur hidup.

Anda juga bisa melakukan pengobatan hipertensi secara alami. Beberapa pengobatan alami yang bisa Anda coba untuk mengatasi hipertensi adalah belajar teknik bernapas yang benar dan relaksasi otot. Kedua hal tersebut dapat membantu menghilangkan stres yang mungkin muncul sebagai efek samping dari hipertensi. Terlebih, stres emosional memengaruhi tekanan darah Anda. Jadi belajarlah untuk memilah-milih prioritas hidup dan menjauhi diri dari pemicu stres sebagai upaya dampingan yang sama penting untuk mengelola tekanan darah Anda.

Memang benar bahwa kombinasi resep obat dan perubahan gaya hidup sehat dapat membantu Anda mencegah mengalami peningkatan tekanan darah. Namun, Anda juga harus rutin memeriksakan tekanan darah secara berkala dan mengikuti rencana perawatan dokter untuk dapat mengawasi dan mengendalikan kondisi kesehatan Anda.

Semakin Anda bertambah tua, tindakan pencegahan menjadi lebih penting. Tekanan sistolik biasanya akan pelan-pelan naik setelah Anda mencapai [usia 50 tahun](https://hellosehat.com/hidup-sehat/bagaimana-bisa-menjadi-lansia-sehat/). Tetaplah jaga berat badan agar ideal, yang dapat dicapai dengan pola makan sehat dan olahraga. Memiliki berat badan sehat akan mengurangi peluang Anda terkena hipertensi.

Apa itu penyakit ginjal?

Penyakit ginjal adalah gangguan fungsi pada organ ginjal. Ginjal adalah dua organ yang terletak di rongga perut Anda di kedua sisi tulang belakang di tengah punggung Anda, tepat di atas pinggang. Ginjal memiliki beberapa peran, yaitu:

Membersihkan darah dari racun, zat sisa,  dan kelebihan cairan

Menjaga keseimbangan garam dan mineral dalam darah Anda

Membantu mengatur tekanan darah

Mengasilkan eritropoietin, yang berfungsi untuk membuat sel darah merah

Menghasilkan senyawa aktif [vitamin D](https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/manfaat-vitamin-d-untuk-kesehatan-wanita/) yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tulang

Ketika ginjal rusak, produk-produk limbah dan cairan dapat menumpuk dalam tubuh, menimbulkan beberapa masalah seperti pembengkakan di pergelangan kaki, muntah, kelemahan, kurang tidur, dan sesak napas.

Penyakit ginjal dapat dipicu oleh berbagai masalah kesehatan lainnya, misalnya tekanan darah tinggi ([hipertensi](https://hellosehat.com/pusat-kesehatan/hipertensi-tekanan-darah-tinggi/)) dan [diabetes](https://hellosehat.com/penyakit/diabetes-melitus-tipe-2-kencing-manis/). Ini artinya, orang yang memiliki kedua penyakit tersebut berisiko tinggi terkena penyakit ginjal.

Jika penyakit ginjal tidak ditangani dengan tepat, maka hal tersebut dapat menyebabkan:

Infeksi ginjal

Batu ginjal

Gagal ginjal

Kista

Kanker

Kenapa penyakit ginjal tidak boleh disepelekan?

Sebagian besar penyakit ginjal menyerang nefron. Nefron adalah suatu unit jaringan ginjal. Kerusakan ini dapat menyebabkan ginjal tidak mampu mengeluarkan limbah.

Jika tidak diobati, ginjal yang sakit mungkin akhirnya berhenti berfungsi sepenuhnya. Hilangnya fungsi ginjal merupakan kondisi serius dan berpotensi fatal.

Gejala

Apa saja gejala penyakit ginjal?

Tanda-tanda dan gejala penyakit ginjal berkembang dari waktu ke waktu jika kerusakan ginjal berlangsung lambat. Tanda dan gejala penyakit ginjal dapat mencakup:

Mual

Muntah

Kehilangan selera makan

Tampak terlihat lemah dan lesu (kurang bersemangat)

Mengalami gangguan tidur

Jarang buang air kecil

Volume urin berkurang

Perubahan warna urin, terkadang urin juga bisa bercampur dengan darah

Urin nampak berbusa

Otot berkedut dan kram

Cegukan

Pembengkakan kaki dan pergelangan kaki

Kulit kering sehingga sering mengalami gatal yang tak kunjung hilang

Nyeri dada, jika cairan menumpuk di sekitar selaput jantung

Gangguan irama atau denyut jantung

Sesak napas, jika cairan menumpuk di paru-paru

Tekanan darah tinggi (hipertensi) yang sulit dikendalikan

Penurunan konsentrasi dan kesadaran

Tanda-tanda dan gejala penyakit ginjal sering tidak spesifik. Pasalnya gejala penyakit ginjal seringkali disebabkan karena penyakit lain. Selain itu, dalam banyak kasus tanda-tanda dan gejala penyakit ginjal mungkin tidak muncul sampai kerusakan parah telah terjadi.

Oleh sebab itu, buatlah janji dengan dokter Anda jika Anda memiliki tanda-tanda atau gejala penyakit ginjal.

Jika Anda memiliki kondisi medis yang meningkatkan risiko terkena penyakit ginjal kronis, dokter mungkin untuk memonitor tekanan darah Anda dan fungsi ginjal dengan tes urin dan tes darah selama jadwal pemeriksaan. Tanyakan kepada dokter Anda apakah tes ini diperlukan untuk Anda.

Kapan harus pergi ke dokter?

Jika Anda memiliki tanda atau gejala penyakit ginjal yang tercantum di atas, segera konsultasikan ke dokter. Setiap tubuh berfungi berbeda satu sama lain. Selalu diskusikan dengan dokter untuk mendapatkan solusi terbaik bagi situasi Anda.

Penyebab

Apa penyebab penyakit ginjal?

Penyebab penyakit ginjal kronis

Penyakit ginjal kronis terjadi ketika penyakit atau kondisi merusak fungsi ginjal, menyebabkan kerusakan ginjal memburuk selama beberapa bulan atau tahun.

Penyakit dan kondisi yang sering menyebabkan penyakit ginjal kronis meliputi:

Diabetes tipe 1 atau tipe 2

Tekanan darah tinggi

[Glomerulonefritis](https://hellosehat.com/penyakit/glomerulonefritis/), radang unit penyaringan ginjal (glomerulus)

Nefritis interstitial, radang tubulus ginjal dan struktur sekitarnya

Penyakit ginjal polikistik

Obstruksi berkepanjangan pada saluran kemih, dari kondisi seperti prostat membesar, batu ginjal dan beberapa jenis kanker

Vesikoureteral refluks, suatu kondisi yang menyebabkan urine untuk kembali ke ginjal

Infeksi ginjal berulang, juga disebut [pielonefritis](https://hellosehat.com/penyakit/pielonefritis-infeksi-ginjal/)

Penyebab gagal ginjal akut

Tiba-tiba kehilangan fungsi ginjal disebut cedera ginjal akut, yang juga dikenal sebagai gagal ginjal akut. Gagal ginjal akut memiliki tiga penyebab utama, di antaranya:

Kurangnya aliran darah ke ginjal

Kerusakan langsung pada ginjal itu sendiri

Penyumbatan urin dari ginjal

Sementara penyebab umum penyakit ini termasuk:

Sebuah luka trauma pada ginjal yang disertai dengan kehilangan darah

Dehidrasi

Kerusakan ginjal karena shock selama infeksi berat yang disebut sepsis

Obstruksi aliran urin, seperti akibat pembesaran prostat

Kerusakan karena obat-obatan tertentu atau toksin

Komplikasi kehamilan, seperti [eklampsia](https://hellosehat.com/penyakit/eklampsia/) dan preeklampsia, atau terkait Syndrome HELLP

Pelari maraton dan atlet lainnya yang tidak minum cukup cairan saat berlaga di jarak jauh pada latihan ketahanan mungkin menderita gagal ginjal akut karena kerusakan tiba-tiba pada jaringan otot. Kerusakan otot ini melepaskan sejumlah besar protein ke dalam aliran darah yang disebut mioglobin yang dapat merusak ginjal.

Faktor-faktor Risiko

Siapa yang berisiko terkena penyakit ginjal?

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko Anda terkena penyakit ginjal adalah:

Diabetes

Tekanan darah tinggi

Penyakit jantung

Merokok

[Kegemukan](https://hellosehat.com/penyakit/obesitas-kegemukan/) alias obesitas

Kolesterol tinggi

Orang Afrika, penduduk asli Amerika, atau orang Asia

Riwayat keluarga dengan penyakit ginjal

Usia di atas 65 tahun

Sementara hampir sebagian besar gagal ginjal akut selalu berkaitan dengan kondisi medis lain. Kondisi yang dapat meningkatkan risiko gagal ginjal akut adalah:

Penyumbatan pada pembuluh darah di lengan atau kaki (penyakit arteri perifer)

Diabetes

Tekanan darah tinggi

[Gagal jantung](https://hellosehat.com/penyakit/gagal-jantung/)

Penyakit hati

Dirawat di rumah sakit, terutama untuk kondisi serius yang memerlukan perawatan intensif

Usia lanjut

Komplikasi

Apa komplikasi yang mungkin terjadi?

Penyakit ginjal kronis dapat mempengaruhi hampir setiap bagian dari tubuh Anda. Potensi komplikasi dapat mencakup:

Retensi cairan, yang dapat menyebabkan pembengkakan di lengan dan kaki, tekanan darah tinggi, atau cairan di paru-paru ([edema paru](https://hellosehat.com/penyakit/edema-paru/))

Kenaikan tiba-tiba pada kadar kalium dalam darah Anda ([hiperkalemia](https://hellosehat.com/penyakit/hiperkalemia/)), yang bisa mengganggu kemampuan hati Anda berfungsi dan dapat mengancam jiwa

Penyakit jantung dan pembuluh darah ([penyakit kardiovaskular](https://hellosehat.com/penyakit/penyakit-jantung-penyakit-kardiovaskuler/))

Tulang lemah dan peningkatan risiko patah tulang

Anemia

Gairah seks menurun atau impotensi

Kerusakan sistem saraf pusat Anda, yang dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, perubahan kepribadian atau kejang

Penurunan respon kekebalan tubuh, yang membuat Anda lebih rentan terhadap infeksi

[Perikarditis](https://hellosehat.com/penyakit/perikarditis/), radang pada membran kantung, seperti yang menyelubungi hati Anda (pericardium)

Komplikasi kehamilan yang membawa risiko bagi ibu dan janin yang sedang berkembang

Kerusakan permanen ginjal (penyakit ginjal stadium akhir), akhirnya membutuhkan dialisis atau transplantasi ginjal untuk bertahan hidup.

Diagnosis

Bagaimana cara mendiagnosis penyakit ginjal?

Penyakit ginjal awal biasanya tidak memiliki tanda-tanda atau gejala. Pengujian adalah satu-satunya cara untuk mengetahui bagaimana kondisi ginjal Anda. Penting bagi ginjal Anda untuk diperiksa jika Anda memiliki faktor risiko utama seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, atau riwayat keluarga gagal ginjal.

Berikut ini beberapa tes yang diperlukan untuk mendiagnosis penyakit ginjal:

Tes darah untuk memeriksa GFR Anda, yang memberi tahu seberapa baik ginjal Anda melakukan penyaringan. GFR singkatan dari laju filtrasi glomerulus.

Tes urin untuk memeriksa albumin dalam urin Anda. Albumin merupakan protein yang dapat mengalir ke dalam urin bila ada ginjal yang rusak.

Penting juga untuk memeriksa tekanan darah Anda. Tekanan darah tinggi bisa menjadi tanda penyakit ginjal. Itu sebabnya, jagalah tekanan darah Anda di bawah target yang ditetapkan oleh penyedia layanan kesehatan Anda. Bagi kebanyakan orang, target tekanan darah kurang dari 140/90 mm Hg.

Semakin cepat penyakit ginjal terdeteksi, semakin cepat Anda bisa mendapatkan pengobatan untuk membantu memperlambat atau mencegah gagal ginjal. Jika Anda memiliki diabetes, periksalah setiap tahun. Jika Anda memiliki faktor risiko lain, seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, atau riwayat keluarga gagal ginjal, bicara dengan dokter tentang seberapa sering Anda harus diperiksa.

Dokter mungkin menggunakan tes ultrasound (USG) untuk menilai struktur dan ukuran ginjal Anda. Tes pencitraan seperti CT scan ginjal juga dapat digunakan dalam beberapa kasus.

Dokter Anda mungkin juga merekomendasikan biopsi ginjal untuk mengambil contoh jaringan ginjal. Biopsi ginjal sering dilakukan dengan bius lokal menggunakan  jarum tipis dan panjang yang dimasukkan melalui kulit dan masuk ke ginjal Anda. Sampel biopsi dikirim ke laboratorium untuk pengujian dan membantu menentukan apa yang menyebabkan masalah ginjal Anda.

Obat & Pengobatan

Informasi yang diberikan bukanlah pengganti nasihat medis. SELALU konsultasikan pada dokter Anda.

Apa pengobatan untuk penyakit ginjal?

Tergantung pada penyebab yang mendasarinya, beberapa jenis penyakit ginjal dapat diobati. Namun, sering kali, penyakit ginjal kronis tidak dapat disembuhkan. Secara umum, pengobatan terdiri dari langkah-langkah untuk membantu mengontrol gejala, mengurangi komplikasi, dan memperlambat keparahan penyakit. Jika ginjal Anda menjadi rusak parah, Anda mungkin perlu pengobatan untuk penyakit ginjal stadium akhir.

Dokter Anda akan bekerja untuk memperlambat atau mengontrol penyebab penyakit ginjal Anda. Pilihan pengobatan bervariasi, tergantung pada penyebabnya.

Berikut beberapa pilihan pengobatan untuk penyakit ginjal adalah:

Obat-obatan

Dokter mungkin akan meresepkan obat ACE inhibitors ([captopril](https://hellosehat.com/obat/captopril/), enalpril, fosionopril) atau ARBs (azilsartan, [eprosartan](https://hellosehat.com/obat/eprosartan/), [irbesartan](https://hellosehat.com/obat/irbesartan/), [losartan](https://hellosehat.com/obat/losartan/), [olmesartan](https://hellosehat.com/obat/olmesartan/), [valsartan](https://hellosehat.com/obat/valsartan/)) untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mengurangi kadar protein di dalam urin.

Sementara jika Anda terkena infeksi ginjal, antibiotik mungkin akan diresepkan selama beberapa waktu untuk membantu menghambat dan melawan pertumbuhan bakteri.

Diet

Orang yang memiliki penyakit ginjal harus memerhatikan asupan makanannya dengan baik. Biasanya dokter menganjurkan untuk melakukan [diet rendah garam](https://hellosehat.com/pusat-kesehatan/hipertensi-tekanan-darah-tinggi/menjalani-diet-rendah-garam-bagi-penderita-tekanan-darah-tinggi), protein, kalium, dan sebagainya. Tak hanya itu, pasien dengan penyakit ini juga harus membatasi asupan cairannya agar tidak menumpuk di dalam tubuh.

Jika ginjal Anda tidak dapat menyaring limbah dan pembersihan cairan sendiri dan Anda mengalami gagal ginjal komplit, maka Anda memiliki penyakit ginjal stadium akhir. Pada saat itu, [dialisis](https://hellosehat.com/pusat-kesehatan/penyakit-ginjal/mitos-dan-fakta-dialisis) atau [transplantasi ginjal](https://hellosehat.com/kesehatan/operasi/transplantasi-ginjal/)diperlukan.

Dialisis artifisial menghilangkan produk-produk limbah dan cairan ekstra dari darah Anda ketika ginjal tidak dapat lagi melakukan hal ini. Pada hemodialisis, mesin menyaring limbah dan kelebihan cairan dari darah Anda.

Pada dialisis peritoneal, sebuah tabung tipis (kateter) dimasukkan ke dalam perut Anda, mengisi rongga perut Anda dengan cairan dialisis yang menyerap limbah dan kelebihan cairan. Setelah periode beberapa waktu, larutan dialisis keluar dari tubuh Anda, membawa limbah.

Transplantasi ginjal melibatkan pembedahan menempatkan ginjal yang sehat dari donor, ke dalam tubuh Anda. Transplantasi ginjal dapat berasal dari donor meninggal atau hidup. Anda harus menggunakan obat selama sisa hidup Anda untuk menjaga tubuh Anda agar tidak menolak organ baru.

Jika Anda memilih untuk tidak melakukan dialisis atau transplantasi ginjal, pilihan ketiga adalah untuk mengobati gagal ginjal Anda dengan tindakan konservatif. Namun, setelah Anda memiliki gagal ginjal komplit, harapan hidup Anda secara umum akan menjadi hanya beberapa minggu.

Pengobatan di Rumah

Apa saja perubahan gaya hidup atau pengobatan rumahan yang dapat mengatasi penyakit ginjal?

Orang dengan penyakit ginjal dapat terus hidup produktif seperti bekerja, berkumpul bersama teman dan keluarga, dan tetap aktif secara fisik. Anda mungkin perlu membuat beberapa perubahan pola makan dan gaya hidup untuk membantu Anda hidup lebih sehat dan lebih lama. Karena serangan jantung dan stroke lebih umum di antara orang-orang dengan penyakit ginjal, perubahan ini baik untuk jantung Anda dan untuk ginjal Anda.

Perubahan gaya hidup

Mengikuti gaya hidup sehat yang baik untuk orang-orang dengan penyakit ginjal adalah wajib, terutama jika Anda memiliki diabetes, tekanan darah tinggi, atau keduanya. Bicarakan dengan ahli diet Anda, ahli diabetes, atau perawatan kesehatan profesional lainnya tentang tindakan yang paling penting bagi Anda untuk Anda lakukan. Seperti yang akan Anda lihat, banyak dari tindakan ini saling terkait.

Jagalah tekanan darah Anda di target yang ditetapkan oleh dokter Anda. Bagi kebanyakan orang, target tekanan darah kurang dari 140/90 mm Hg. Aturlah agar kadar sodium kurang dari 2.300 miligram (mg) setiap hari.

Jika Anda memiliki diabetes, kontrollah kadar glukosa darah Anda. Kontrol glukosa darah yang baik dapat membantu mencegah atau menunda komplikasi diabetes, termasuk penyakit ginjal.

Jaga kolesterol darah Anda dalam rentang target Anda. Diet, aktif, menjaga berat badan yang sehat, dan obat-obatan, semua bisa membantu mengontrol kadar kolesterol darah Anda.

Minum obat sesuai dengan cara yang disarankan oleh dokter Anda.

Jika Anda merokok, ambillah langkah-langkah untuk berhenti. Merokok dapat membuat kerusakan ginjal parah.

Menjadi lebih aktif. Aktivitas fisik baik untuk tekanan darah Anda, serta glukosa darah dan tingkat kolesterol darah  Anda.

Menurunkan berat badan jika Anda kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan membuat ginjal Anda bekerja lebih keras. Kehilangan berat badan membantu ginjal Anda bertahan lebih lama.

Perubahan diet

Apa yang Anda makan dan minum dapat membantu memperlambat penyakit ginjal. Beberapa makanan mungkin lebih baik untuk ginjal Anda. Sebagian besar garam dan natrium aditif yang kita makan berasal dari makanan siap saji. Memasak sendiri makanan Anda akan memberi Anda kontrol atas apa yang Anda makan.

Dokter mungkin menyarankan Anda berkonsultasi dengan ahli gizi. Seorang ahli diet dapat mengajarkan cara untuk memilih makanan yang mudah diproses oleh ginjal. Anda juga akan belajar tentang nutrisi yang penting untuk penyakit ginjal.