

KESEIMBANGAN CAIRAN TUBUH (pada gagal ginjal kronis)



Gejala

- Nyeri, dada akibat penimbunan cairan di paru-paru
- Edema, karena penimbunan cairan di ekstremitas
- Ascites, penimbunan cairan pada rongga perut
- Restless leg syndrome, pegal pada kaki sehingga membuat tidak nyaman



Hal yang perlu diperhatikan:

Cairan

Karena jika pasien penyakit ginjal kronik mengkonsumsi terlalu banyak cairan, maka cairan yang ada akan menumpuk didalam tubuh sehingga dapat menyebabkan edema (pembengkakan).

**Perhitungan kebutuhan cairan
pasien Hemodialisa :**

500CC AIR + JUMLAH URIN DALAM

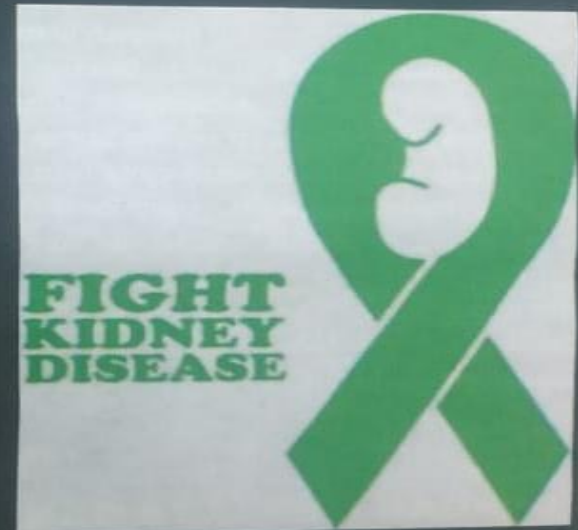
PENTING!!

24 JAM

Cairan tidak hanya diperhitungkan dari air yang diminum, tetapi juga dari makanan yang kandungan airnya tinggi.

Anjuran pada pasien dengan gagal ginjal kronik:

- Hindari makanan dengan rasa yang kuat (pedas, asam dan asin)
- Hindari makanan gorengan
- Batasi minum



MENGATASI SENSASI RASA HAUS

- ✚ Kurangi aktivitas yang berlebihan,
- ✚ Berusaha untuk selalu berada di tempat yang sejuk
- ✚ Saat minum obat sebaiknya setelah makan
- ✚ Gunakan gelas yang kecil saat minum, dan minumlah secara perlahan
- ✚ Minum dengan cara menyeruput
- ✚ Minumlah cairan yang sudah didinginkan atau sudah dimasukkan es
- ✚ Sikatlah gigi, kumur-kumur (menggunakan botol yang berisi air dingin yang sudah dicampur dengan daun *mint* dan diberikan secara *spray*)
- ✚ Menghisap permen dengan rasa lemon
- ✚ Hindari makanan asin, dan makanan yang merangsang haus : makanan kering seperti kerupuk, pedas, bersantan, gorengan.
- ✚ Konsumsi buah-buahan: tinggi kandungan vitamin c seperti nanas, jus jambu biji merah.

**DENGAN MENJAGA DAN
MEMPERTAHANKAN FUNGSI
GINJAL YANG ADA,
MENCEGAH ANDA DARI
HEMODIALISA**

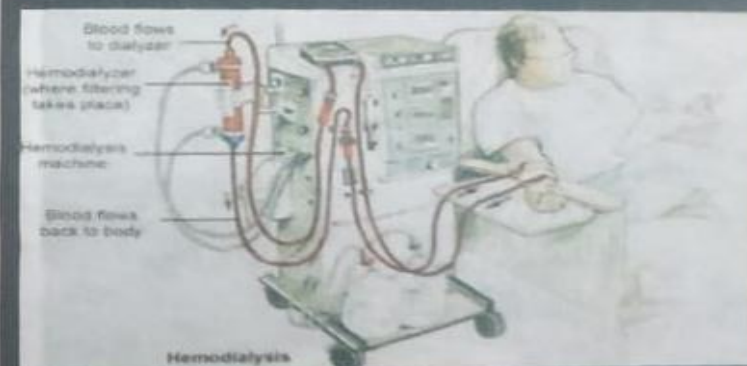


PENTING!!

Cairan tidak hanya diperhitungkan dari air yang diminum, tetapi juga dari makanan yang kandungan airnya tinggi.

Makanan yang sebaiknya dibatasi

- Sumber karbohidrat seperti: nasi, jagung, kentang, makaroni, pasta, hevermout, ubi.
- Protein hewani, seperti: daging kambing, ayam, ikan, hati, keju, udang, telur.
- Sayuran dan buah-buahan tinggi kalium, seperti: apel, alpukat, jeruk, pisang, pepaya dan daun pepaya, seledri, kembang kol, peterseli, buncis



PANTANGAN BESAR

- AIR KELAPA
 - MINUMAN ISOTONIK
- DENGAN PERHATIAN KHUSUS:
- KOPI, SUSU, TEH, LEMON TEA
 - MAKANAN DAN MINUMAN KALENG YANG DIAWETKAN