

Nama : _____

Had Pengambilan Cecair

Ginjal yang sihat mengawal keseimbangan cecair dan menyingkirkan bahan toksin daripada badan. Apabila ginjal gagal berfungsi, dialisis akan mengeluarkan cecair dan bahan toksin dalam badan tetapi ia kurang berkesan berbanding dengan ginjal yang sihat. Peningkatan berat badan antara sesi dialisis adalah disebabkan oleh pengumpulan cecair antara rawatan dialisis.

Cecair berlebihan dan pertambahan berat badan boleh memberi kesan buruk kepada tubuh badan anda, termasuk:



Bengkak pada muka,
tangan dan kaki



Kekejangan otot



Tekanan darah
tinggi



Sesak nafas



Kegagalan jantung

Secara amnya, makanan atau minuman yang berbentuk cecair pada suhu bilik dan mengandungi air perlu dikira sebagai sebahagian daripada pengambilan cecair anda.

Contoh cecair termasuk:



Teh



Kopi



Susu



Jus



Agar-agar



Ais kacang



Bubur



Sup/stok



Kuah/kari



Ais



Ais kirm



Yoghurt

Panduan Menganggar Kandungan Cecair:



1 sudu makan
(15ml)



1 sudu sup Cina
(30ml)



1 ketul ais kiub
(20ml)



1 teguk penuh
(30ml)



1 mangkuk bubuh
(100ml)



1 cawan teh
(150ml)



1 cawan
(250ml)



1 botol air minereal
(500ml)

Ketahui Had Pengambilan Cecair Harian Anda:

Saya masih membuang air kecil

Ya

☐

Tidak

☐

Pesakit Hemodialisis:

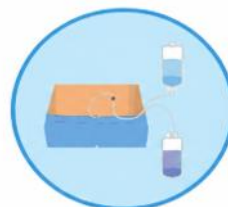
$$500\text{ml} + A = B$$

A

Jumlah air kencing harian saya kira-kira ml

B

Saya dibenarkan minum ml dalam sehari



Pesakit Dialisis Peritoneal:

$$A + \text{Ultrafiltrasi (UF)} = B$$

Saranan untuk menghadkan pengambilan cecair dengan berkesan:

1. Tips untuk memantau dan mengurangkan pengambilan cecair



Bahagikan jumlah cecair yang dibenarkan



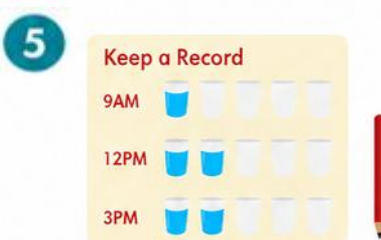
Rancang jumlah cecair untuk ubat



Gunakan cawan kecil



Minum sedikit demi sedikit sepanjang hari



Catat pengambilan cecair sepanjang hari



Gunakan botol penyukat untuk memantau cecair anda

2. Tips untuk mengatasi mulut kering atau rasa dahaga



Hisap hirisan lemon



Hisap ais batu atau buah sejuk



Kumur dengan air, jangan ditelan

3. Tips untuk mengurangkan rasa dahaga



Kurangkan makanan tinggi garam seperti kerepek, makanan yang diproses dan makanan jeruk



Hadkan pengambilan sos, sup dan kuah

Sila dapatkan keterangan lanjut daripada pakar pemakanan untuk sebarang pertanyaan.