

## PENGHADAN PENGAMBILAN CECAIR

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

Pengambilan cecair yang berlebihan akan membawa kepada peningkaratan berat badan yang memberikan kesan buruk kepada badan, iaitu:

- Bengkak pada bahagian kaki, pergelangan kaki, pergelangan tangan dan muka
- Sesak nafas kerana pengumpulan cecair di peparu
- Tekanan darah tinggi
- Masalah jantung, contohnya denyutan jantung cepat, kelemahan otot jantung dan pembesaran jantung
- Kekejangan otot dan penurunan tekanan darah selepas rawatan dialisis. Anda mungkin mengalami loya, pening dan lemah.

Segala makanan atau minuman yang wujud sebagai cecair pada suhu bilik mengandungi cecair. Contoh cecair adalah air minuman, teh, kopi, jus, sup, minuman bergas, minuman alkohol, bubur, kuah, agar-agar, ais, makanan pencuci mulut sejuk beku dan ais-krim.

Anda boleh menggunakan sukatan seperti di bawah untuk menganggar kandungan air.

Sukatan	Kuantiti (ml)
1 sudu makan	15
1 sudu sup Cina	30
1 ketul ais kiub	20
1 suap penuh	30
1 mangkuk bubuh	100
1 cawan teh	150
1 cawan	250
1 botol air mineral (500ml)	500

### Saranan untuk menghadkan pengambilan cecair dengan berkesan!!

- Menyukat dan menyediakan cecair yang disarankan dengan air botol. Rancangkan dan agihkan cecair yang boleh diminum sepanjang hari termasuk air untuk mengambil ubat.
- Menghisap ais kiub, gula masam atau potongan limau asam untuk merangsang perembesan air liur.
- Minum daripada cawan yang bersaiz kecil.
- Basuh mulut dengan air.
- Elakkan pengambilan makanan masin untuk mengurangkan rasa haus.
- Mengawal gula darah dalam julat normal.

**Anda disarankan minum \_\_\_\_\_ ml sehari ( = \_\_\_\_\_ cawan sehari).**

Sila mendapatkan penerangan lanjut daripada pakar pemakanan untuk sebarang pertanyaan.