

Bagaimana Melakukan Pencegahan?

Untuk menghindari rusaknya ginjal, Anda bisa mencegahnya melalui cara-cara berikut :

1. Olahraga

Lakukan olah raga secara rutin dan teratur. Olah raga yang teratur - tidak terlalu berat - akan lebih berdampak positif bagi tubuh dibandingkan dengan olah raga berat namun tidak teratur. Misalnya Anda bisa melakukan jalan santai setiap pagi atau bersepeda 1-2 jam setiap minggu.

2. Berhenti Merokok

3. Kurangi Makanan Berlemak

4. Mengontrol Berat Badan

Perhatikan berat badan sehingga Anda dapat terhindar dari obesitas. Akan tetap, orang dengan fungsi ginjal yang rendah harus sadar bahwa beberapa bagian dari diet yang normal dapat memperburuk kegagalan ginjal.



5. Konsumsi Air Putih

Mengkonsumsi air putih yang cukup, menghindari konsumsi jamu atau herbal yang tidak jelas, menghindari konsumsi obat-obatan secara sembarangan (tanpa resep dokter) merupakan hal sederhana yang bisa Anda lakukan untuk mengurangi potensi munculnya penyakit ginjal.

6. General Check Up

Gagal ginjal juga dapat dicegah melalui pemeriksaan kesehatan (medical checkup) secara rutin, termasuk pemeriksaan urin dan darah. Memeriksakan gangguan ginjal seperti kencing batu, prostat dapat mencegah munculnya gagal ginjal.

GAGAL GINJAL KRONIK



REFERENSI:

- Price, Wilson (2005), Patofisiologi, Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit, Jakarta: EGC, edisi 6
- Anonym.2013. Agar Penyakit Ginjal Tak Memburuk <http://health.okezone.com/read/2013/06/28/482/829235/ agar-penyakit-ginjal-kronis-tak-memburuk>

Apa Itu Penyakit Gagal Ginjal Kronik?

Gagal ginjal kronik (GGK) adalah salah satu penyakit tidak menular, merupakan keadaan gangguan fungsi ginjal yang bersifat menahan berlangsung progresif dan irreversible (tidak dapat kembali ke keadaan semula). Dimana kemampuan tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan dan elektrolit yang menyebabkan uremia (retensi urea dan sampah nitrogen lain dalam darah).

Apa Penyebab Penyakit Ginjal Kronis ?

- Diabetes Melitus (kencing manis)
- Hipertensi
- Batu ginjal / saluran kemih
- Dehidrasi
- Makanan olahan yang mengandung zat kimia berbahaya bagi ginjal
- Obat-obatan
- Radang kronis pada penyaring ginjal
- Kelainan (penyakit) ginjal turunan
-

Apa Saja Gejala Penyakit Gagal Ginjal Kronis?

Berikut adalah gejala-gejala penting yang berkaitan dengan menurunnya daya kerja ginjal yang berpotensi menjadi penyakit gagal ginjal :

1. Penimbunan Sampah dalam Darah

Hal ini ditandai dengan kelelahan, sekujur tubuh terasa sakit-sakitan, gatal, kram, mudah lupa, susah tidur, mual-mual, tidak ada nafsu makan, daya tahan tubuh terhadap infeksi sangat berkurang.

2. Gangguan Hormon

Dengan berkurangnya daya kerja ginjal bisa menyebabkan ginjal menghasilkan lebih banyak hormon atau ekstra hormon. Akibatnya, akan menambah hormon tekanan darah. Sebaliknya, hormon-hormon yang lain menjadi berkurang produksinya. Hal ini menyebabkan tubuh kekurangan darah, lelah dan juga tulang rapuh.

3. Masalah Keseimbangan Cairan

Penimbunan cairan dengan tanda-tanda pergelangan kaki dan juga wajah membengkak. Sebaliknya, pengeringan cairan bisa ditandai dengan mata yang sangat cekung, mulut kering, hampir tidak ada lendir dalam mulut.

Pemeriksaan Apa Saja yang Dilakukan?

• Urin Lengkap,

- Proteinuria, Protein Di Dalam Urin
- Hematuria, Darah Di Urin
- Osmolaritas, Kepekatan Urin
- Ureum Dan Kreatinin,

• Pemeriksaan Darah

Pemeriksaan darah dilakukan untuk mengukur kadar kreatinin dan urea dalam darah. Jika ginjal tidak bekerja, kadar kedua zat itu akan meningkat dalam darah.

• Pemeriksaan Lanjutan

Pemeriksaan lanjutan untuk mengenali kelainan ginjal, berupa pemeriksaan imaging – radiologis dan biopsy ginjal. Biasanya, pemeriksaan ini atas indikasi tertentu dan sesuai saran dokter.