



PENYAKIT GINJAL KRONIK (PGK)

PENYAKIT GINJAL KRONIK (PGK) Adalah penurunan fungsi ginjal karena kerusakan pada ginjal dalam waktu lebih dari 3 bulan.

APAKAH KAMU TAHU FUNGSI GINJAL?

- Memproduksi urin
- Kontrol keseimbangan cairan dalam tubuh pasien
- Mengendalikan tekanan darah
- Membantu kesehatan tulang
- Menghasilkan hormon yang berfungsi dalam pembuatan Sel Darah Merah

APAKAH KAMU BERISIKO PGK?

- 10% dari populasi dunia menderita PGK
- Separuh lansia yang berusia diatas 75 memiliki kecenderungan menderita PGK
- PGK dapat mengenai semua umur dan ras
- 1 dari 5 laki-laki dan 1 dari 4 perempuan yang berusia antara 65-74 tahun menderita

RSUP dr. KARIADI

Jl. Dr. Sutomo No 16 Semarang 50244, Fax. 024-8318617

Telp. 024-8413476, Call Center : 024-8450800

SMS Pengaduan : 08886509262

Email : humas_rskariadi@yahoo.co.id

Website : www.rskariadi.co.id



APAKAH KAMU BERISIKO?

- Apakah kamu memiliki darah tinggi?
- Apakah kamu penderita diabetes?
- Apakah berat badanmu berlebihan?
- Apakah kamu merokok?
- Apakah usiamu diatas 50 tahun?

Jika kamu memiliki jawaban "ya" pada satu atau lebih, segeralah periksa ke dokter.

8 ATURAN UNTUK MENCEGAH PGK

- Selalu fit dan aktif
- Menjaga gula darah selalu dalam keadaan normal
- Pemantauan Tekanan Darah secara teratur
- Makan-makanan bergizi dan jaga berat badan ideal
- Minum air putih yang cukup
- Tidak Merokok
- Segera cek Fungsi Ginjal jika kamu punya satu atau lebih faktor resiko berikut:
 - Kamu memiliki Diabetes
 - Kamu memiliki Hipertensi
 - Kamu memiliki Obesitas

BAGAIMANA MENDETEKSI PGK?

- Awal mula PGK tidak menimbulkan gejala. Seseorang dapat kehilangan 90% dari Fungsi Ginjalnya tanpa mengalami apapun
- Gejala dan Tanda dari PGK : Kaki bengkak, kelelahan, sulit berkonsentrasi, hilang nafsu makan dan kencing berkurang atau berbusa.

