

Kekurangan cairan /dehidrasi:

Kekurangan cairan dapat menyebabkan:

- Pusing dan pingsan
- Mual
- Sakit kepala
- Kram otot
- Mintalah saran petugas

Haus ?

Sebagai pengganti minum cobalah:

- Kumur –kumur dengan es batu.
- Rasa mint
- Seiris jeruk
- Kumurlah dengan pencuci mulut
- Gunakan mangkok kecil setiap kali minum.



sumber: Instalasi Hemodialisis RSUP Sanglah Denpasar

KESEIMBANGAN CAIRAN TIPS & SARAN



Promosi Kesehatan Rumah Sakit

4.31/LFT-PKRS/2019

Kelebihan cairan

(fluid over load)

Kelebihan cairan dalam tubuh dapat menyebabkan:

- Tekanan darah tinggi
- Bengkak/ odem di kaki
- Sesak nafas

Kelebihan cairan dapat berbahaya.

Kalau anda merasakan kelebihan cairan (sesak nafas) silakan datang ke Instalasi Rawat Darurat (IRD)



Waspadalah!!!

Beberapa makanan mengandung banyak cairan seperti:

- Buah-buahan.
- Makanan berkuah
- Es krim
- Nasi goreng, pasta dan kentang.

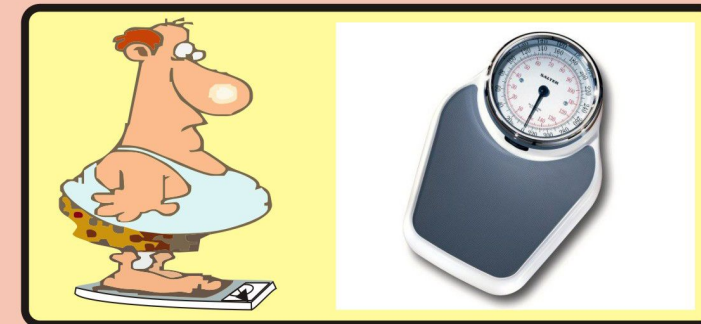


Berat badan kering

- Berat badan kering anda akan ditetapkan oleh dokter.
- Ini adalah Berat Badan ideal anda dimana cairan dlm tubuh anda mencapai keseimbangan

Jagalah keseimbangan cairan dengan baik:

- Coba untuk mempertahankan berat badan kering.
- Perhatikan cairan yang diminum
- Cek berat badan setiap hari
- Ingat " 1 liter air =1 kg"



Kenaikan berat badan yang ideal untuk HD 2 kali/minggu

<1 kg/hari.