

Satu-satunya cara untuk mengetahui dengan pasti apakah sobat memiliki penyakit ginjal yaitu dengan dites kesehatan, Dr. Vassalotti membagikan 10 Tanda dan Gejala Penyakit Ginjal. Bila sobat berisiko dengan penyakit ginjal karena tekanan darah yang tinggi, ada gejala diabetes, atau riwayat keluarga dengan gagal ginjal, atau jika umur lebih dari 60 tahun.

Penting untuk melakukan tes kesehatan setiap tahun untuk cek penyakit ginjal. Pastikan untuk memberitahukan gejala apa pun yang di alami kepada praktisi kesehatan / tenaga medis.

Gagal ginjal akut bisa berakibat fatal dan memerlukan perawatan intensif. Namun, gagal ginjal akut mungkin dapat disembuhkan. Jika dalam keadaan sehat, sobat dapat memulihkan fungsi ginjal yang normal atau hampir normal.

10 Tanda dan Gejala Penyakit Ginjal

Inilah Tanda-tanda sobat Mungkin Mengalami Penyakit Ginjal dan Gejala Penyakit Ginjal:



DD News

- **Cepat lelah**

Memiliki energi lebih sedikit, atau kesulitan untuk fokus. Penurunan kinerja ginjal yang sangat parah bisa menyebabkan penumpukan racun dan kotoran di dalam darah. Penurunan kinerja ginjal ini dapat menyebabkan orang merasa lelah, lemah dan dapat membuat sulit untuk berkonsentrasi. Komplikasi lain penyakit ginjal yaitu anemia, yang dapat menyebabkan kelemahan dan kelelahan.

- **Susah tidur.**

Ketika ginjal tidak bekerja dengan baik, racun tetap berada dalam darah dan tidak keluar dari tubuh melalui urin. Ini bisa membuatnya sulit tidur. Ada juga hubungan antara obesitas / kegemukan dan penyakit ginjal kronis, dan *sleep apnea* lebih umum pada orang dengan penyakit ginjal kronis, daripada dengan populasi pada umumnya.

- **Memiliki kulit kering dan gatal.**

Ginjal yang sehat melakukan banyak pekerjaan penting. Kedua Ginjal menghilangkan limbah dan cairan dari tubuh , membantu memproduksi sel darah merah, menjaga tulang agar tetap kuat dan berfungsi untuk mempertahankan jumlah mineral yang tepat dalam

darah. Kulit kering & gatal dapat menjadi tanda penyakit mineral dan tulang yang sering menyertai penyakit ginjal yang lebih lanjut, ketika ginjal tidak lagi bisa menjaga keseimbangan mineral dan nutrisi dalam darah.

- **Buang air kecil lebih sering.**

Jika merasa perlu buang air kecil lebih sering, terutama di malam hari, ini bisa menjadi gejala penyakit ginjal. Ketika saringan ginjal rusak, itu dapat menyebabkan peningkatan keinginan untuk buang air kecil. Kadangkala hal ini juga bisa menjadi gejala infeksi pada saluran kemih atau pada laki-laki yaitu pembesaran prostat .

- **Kencing Berdarah.**

Ginjal yang sehat pada umumnya menjaga sel-sel darah ketika menyaring kotoran dari darah dan mengeluarkannya melalui urin, tetapi jika filter ginjal telah rusak, sel-sel darah ini dapat mulai lepas ke dalam urin. Selain memberi sinyal soal penyakit ginjal, darah dalam urin dapat memberikan petunjuk penyakit tumor, batu ginjal, atau infeksi.

- **Urin berbusa.**

Gelembung berlebihan dalam urin - terutama yang mengharuskan kencing beberapa kali sebelum hilang - menunjukkan protein dalam urin. Busa ini mungkin terlihat seperti busa yang dilihat ketika mengacau telur, karena protein umum yang ditemukan dalam urin yaitu albumin merupakan protein yang sama dengan yang ditemukan dalam telur.

- **Mengalami bengkak yang terus-menerus di sekitar mata.**



Hindustan Times

Protein dalam urin adalah tanda awal bahwa filter ginjal telah rusak, memungkinkan protein bocor ke dalam urin. Bengkak di sekitar mata bisa disebabkan oleh fakta bahwa ginjal mengeluarkan sejumlah besar protein dalam urin, alih-alih menyimpannya di dalam tubuh.

- **Pergelangan kaki bengkak.**

Penurunan kinerja ginjal bisa menyebabkan natrium tertahan dalam tubuh, yang bisa menyebabkan pembengkakan di kaki serta pergelangan kaki . Pembengkakan ini juga diduga sebagai gejala penyakit jantung, penyakit hati, dan masalah vena kronis dikaki.

Baca Juga :

[Kelebihan Konsumsi Vitamin C dapat Menyebabkan Batu Ginjal](#)

[Cara Menurunkan Kolesterol dan Asam Urat](#)

[Minuman Pencegah Batu Ginjal](#)

[6 Makanan Pencegah Stroke](#)

- **Nafsu makan menurun.**

Ini adalah gejala yang sangat umum, tetapi penumpukan racun akibat berkurangnya fungsi ginjal dapat menjadi salah satu penyebabnya.

- **Otot-otot kram.**

Ini adalah gejala penyakit ginjal yang terakhir. Ketidakseimbangan elektrolit dapat terjadi akibat gangguan kinerja ginjal. Contohnya, kadar kalsium yang rendah dan fosfor yang tidak terkontrol bisa menyebabkan kram otot.

Itulah 10 Tanda dan Gejala Penyakit Ginjal. Ayo kita cegah penyakit ginjal, gagal ginjal dan batu ginjal.