

MINUM AIR SECUKUPNYA

Air berlebihan beri kesan negatif kepada pesakit buah pinggang dan jantung

Hafiz Ithnin

hafizithnin@media-
prima.com.my

Sering kali kita mendengar, perlu minum banyak air untuk memastikan keadaan tubuh dalam keadaan sihat dan tidak berlaku sebarang komplikasi sistem organ dalaman.

Lebih menambah keperluan itu faktor cuaca negara kita yang panas tentu memudahkan tubuh badan terhidrat dengan cepat.

Pensyarah dan Pakar Perunding Nefrologi, Jabatan Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Nor Fadhlina Zakaria berkata, minum air secara berlebihan daripada keperluan badan boleh memudaratkan dan membahayakan kerana ia juga boleh menyebabkan berlakunya kegagalan organ.

Katanya, air dalam tubuh boleh menjadi terlalu banyak melalui pengambilan berlebihan atau apabila organ tubuh gagal mengeluarkannya terutamanya bagi pesakit yang menghidap penyakit kronik yang membabitkan jantung dan buah pinggang. "Minum air melebihi jumlah diperlukan akan meningkatkan jumlah isi padu darah anda yang berada dalam sistem peredaran darah yang tertutup.

"Sekiranya isi padu darah meningkat di dalam badan, ia akan membebankan jantung dan salur darah.

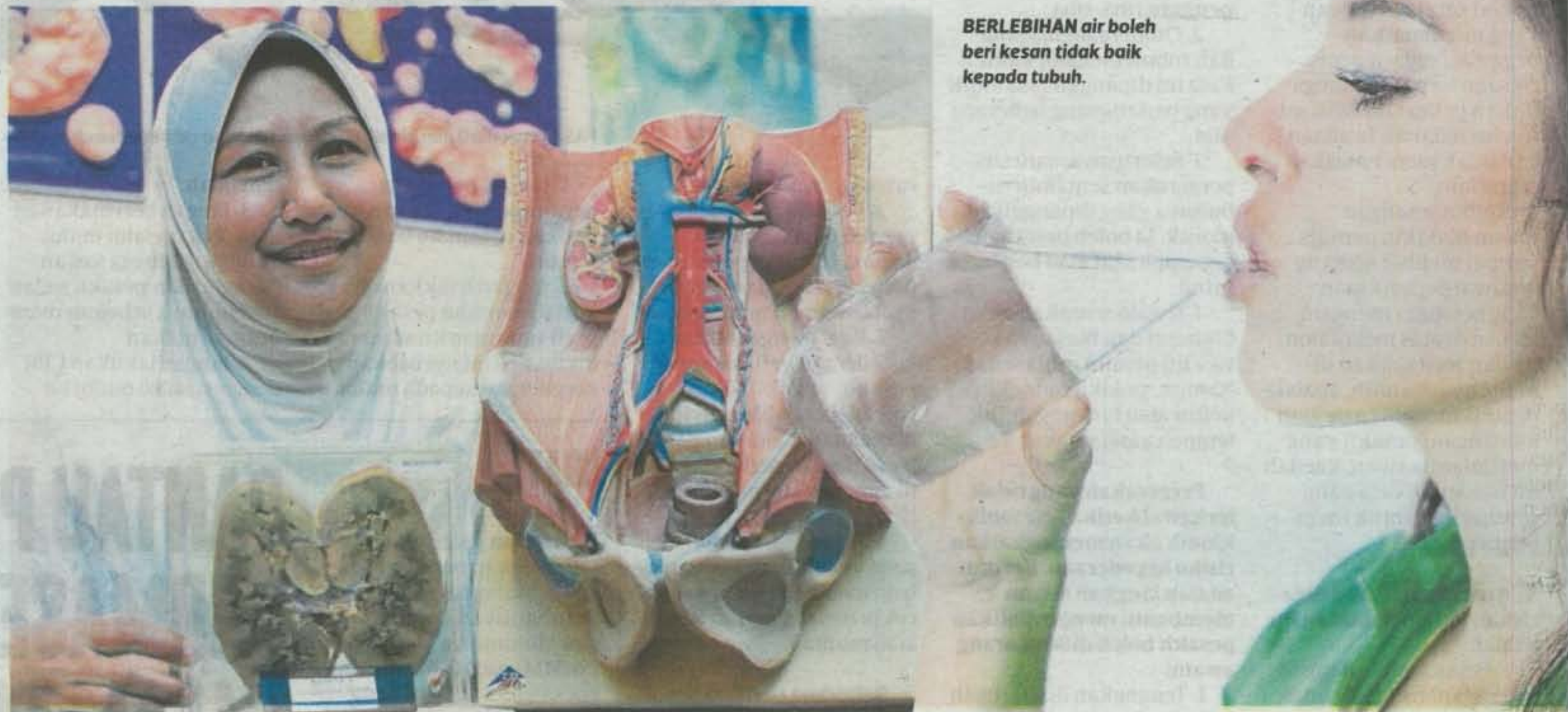
"Buah pinggang pula perlu bekerja keras untuk menapis air berlebihan untuk keluar daripada sistem peredaran darah melalui air kencing," katanya.

Secara amnya, pengambilan air sekurang-kurangnya lapan gelas sehari amat penting demi memastikan tubuh kekal sihat dan cukup hidrat.

Jelasnya, bagaimanapun, jika anda seorang yang banyak berpeluh kerana bersenam, selalu terdedah kepada cuaca panas atau demam, perlu minum air yang lebih daripada biasa.

"Ibu mengandung dan menyusukan anak juga disarankan minum air secukupnya.

"Mereka yang gemar mengambil makanan banyak garam atau mengambil minuman beralkohol juga perlu



DR Nor Fadhlina menunjukkan rupa buah pinggang yang rosak.

BERLEBIHAN air boleh beri kesan tidak baik kepada tubuh.

minum air secukupnya," katanya.

Pakar itu berkata, perkara yang diperlukan adalah cecair yang cukup untuk menggantikan cecair yang hilang.

Katanya, setiap hari cecair badan akan berkurang atau 'hilang' melalui peluh, air kencing, pernafasan dan proses tubuh yang lain.

"Sekiranya anda menghidap penyakit jantung, buah pinggang atau disarankan oleh doktor untuk mengawal pengambilan air, silalah berbincang dengan doktor mengenai kandungan air yang ideal untuk anda setiap sehari," katanya.

Air adalah komposisi utama dalam tubuh manusia. Kira-kira 60 peratus daripada berat badan manusia dewasa adalah air iaitu 40 liter.

"Bagi kanak-kanak, peratusan ini lebih tinggi iaitu kira-kira 75 peratus," jelasnya.

Katanya, air memainkan peranan penting dalam hampir setiap fungsi utama badan seperti melaraskan suhu badan, menghapuskan sisa yang tidak diperlukan, membawa nutrien dan oksigen ke sel serta mengawal keseimbangan elektrolit tubuh.

Beliau berkata, air dalam badan ada dalam bentuk darah, plasma, makanan atau minuman.

Menurutnya, kawalan air dalam tubuh adalah rumit membabitkan pelbagai sistem dan hormon yang memastikan keseimbangan.

"Sekiranya kekurangan air, badan akan menghantar isyarat haus dan memekatkan air kencing.

"Badan akan lemah dan aktiviti organ diperlahankan bagi menyimpan isi padu air yang hilang.

"Sekiranya berlebihan pula, badan akan cuba mengeluarkannya melalui air kencing.

"Manusia akan membuang air berlebihan majoritinya melalui air kencing, tetapi boleh juga melalui perpeluhan, pernafasan dan perkumuhan," katanya.

Ujarnya, kawalan berat badan yang baik adalah antara cara mengawal air dalam badan.

Jelasnya, bagi yang aktif dan sentiasa berpeluh, minumlah secukupnya sejajar dengan isyarat yang diberi oleh tubuh iaitu haus dan air kencing kita tidak terlampau pekat.

"Bersederhanalah, jika tidak air berlebihan tetapi jangan sampai terkurang.

"Untuk mereka yang menghidap penyakit kronik, berbincanglah dengan doktor anda supaya boleh menjalani hidup yang lebih sihat dan tidak memudaratkan," katanya.