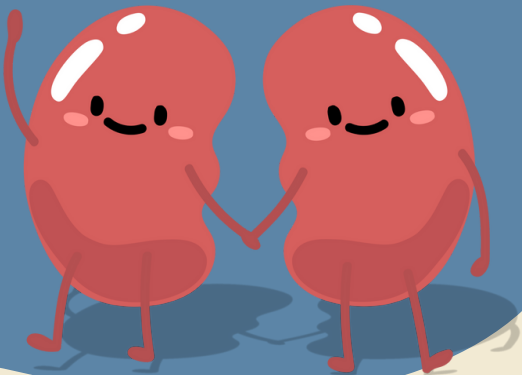




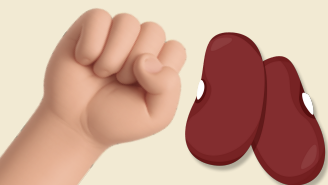
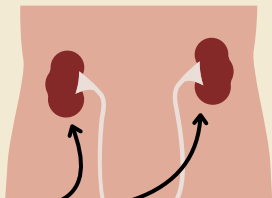
جایتن فرخدماتن وینل
JABATAN PERKHIDMATAN RENAL
KEMENTERIAN KESIHATAN

FAKTA MENARIK

KAMI ADALAH BUAH PINGGANG

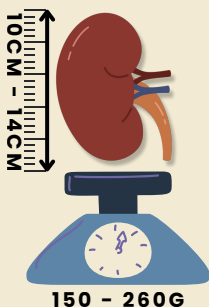


Kami berada di
kedua-dua sisi, di
bawah tulang
rusuk belakang.



kami berbentuk
seperti kacang dan
sebesar gengaman
tangan.

Kami berukuran
10-14 cm dan seberat
150-260 gram.

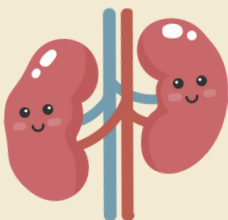
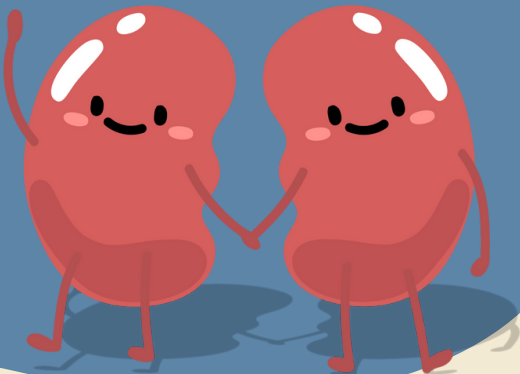




جایتن فرخدماتن وینل
JABATAN PERKHIDMATAN RENAL
KEMENTERIAN KESIHATAN

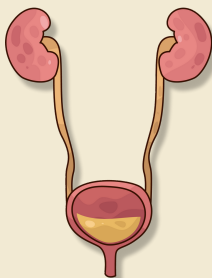
FAKTA MENARIK

KAMI ADALAH BUAH PINGGANG



Buah pinggang kiri lebih tinggi daripada yang kanan kerana kedudukan hati di sebelah kanan.

Buah pinggang menghasilkan sekitar 1.5 liter air kencing sehari.



Buah pinggang menapis 190 liter darah sehari, kira-kira 400 kali kitaran.



AHUKAH AWDA GEJALA-GEJALA PENYAKIT BUAH PINGGANG KRONIK?

① Penat / lemah



② Kulit Kering dan
Gatal



③ Kerap Buang
Air Kecil



④ Air Kencing
Berbuih



⑤ Hilang Selera
Makan



⑥ Susah Bernafas



⑦ Mual / Muntah-
muntah



⑧ Bengkak Tangan,
Kaki dan Buku Lali



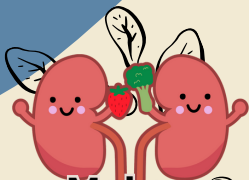
⑨ Sembap Mata





8

LANGKAH-LANGKAH YANG BOLEH DIAMBIL UNTUK MENCEGAH PENYAKIT BUAH PINGGANG



**Makan
Makanan Sihat**



**Minum Air
secukupnya**



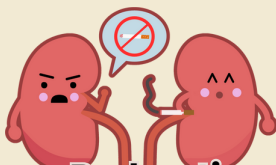
**Periksa & Kawal
Gula Dalam
Darah**



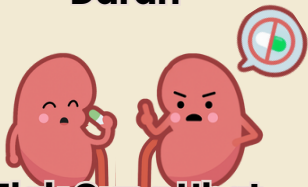
**Aktif Secara
Fizikal**



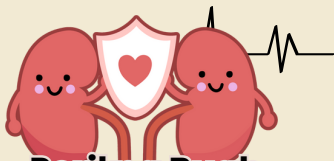
**Kawal Tekanan
Darah**



**Berhenti
Merokok**



**Elak Guna Ubat
Penahan Sakit
Secara Berlebihan**



**Periksa Buah
Pinggang Jika
Berisiko Tinggi**

Penting:
Lakukan ujian saringan setiap tahun adalah
sangat digalakkan.