

Urine Color & Possible Causes: What You Do?

- Clear Overhydrated - Reduce your water intake slightly.
- Pale Yellow Well hydrated (ideal) Great job - maintain hydration.
- Dark Yellow Mild dehydration - Drink water soon.
- Amber/Orange Dehydration, food dye, liver issue, medication (e.g. rifampicin) - Drink water; see doctor if persistent. If accompanied by pale yellow stools and yellow skin and eyes, it may indicate a serious liver condition.
- Pink/Red Blood in urine, possible urine infection or kidney stones or due to certain foods coloring or certain medications. - Seek medical attention.
- Dark Brown Severe dehydration or caused by certain foods and medications. Liver disease or urinary infection might also be one of the reasons. - Seek urgent medical attention.
- Cloudy/Dense Possible urinary tract infection, kidney stones, high minerals - Seek medical attention
- Foamy Possible urinary tract infection, this can be a sign of conditions that affect your kidneys. - Seek medical attention.

When to See a Doctor:

- Urine is persistently red, brown, or foamy
- You experience painful urination
- Frequent need to urinate at night
- Unusual odor or appearance without dietary reason



SCAN



UPPK

UNIT PENDIDIKAN DAN PROMOSI KESIHATAN
JABATAN PERKHIDMATAN RENAL



WHAT CAN YOUR URINE TELL YOU

If you have further questions please contact:
UPPK.renaleducation@moh.gov.bn

REFERENCES:

<https://youtu.be/susyu1zW4Cksi=HpMNIv7rDF1LTB5K>

WHAT COLOR SHOULD YOUR URINE BE?

Clear/Colorless

You may be drinking too much water.



Pale Yellow

This is the optimal color of urine. Your body is properly hydrated.



Dark Yellow

You are becoming dehydrated. Please drink more water.



Orange

You may be dehydrated.



Dark Brown

Severe dehydration.



Red or Pink

Blood in the urine.



Cloudy

This may be due to infection, kidney stones and consumption of high minerals.



Foamy Urine

Characterized by small to medium bubbles, can indicate proteinuria or excess protein in urine.



Warna Air Kencing & Kemungkinan Penyebabnya: Apa Yang Perlu Awda Lakukan?

- Jernih - Terlebi hidrasi – Kurangkan sedikit pengambilan air.
- Kuning Pucat - Hidrasi baik (ideal) – Syabas, kekalkan tahap hidrasi.
- Kuning Gelap - Dehidrasi ringan – Minum air secepat mungkin.
- Warna Amber/Oren - Dehidrasi, pewarna makanan, masalah hati, ubat-ubatan (contohnya rifampisin) – Minum air; jumpa doktor jika berterusan. Jika disertai dengan najis kuning pucat serta kulit dan mata berwarna kuning, ia mungkin menandakan masalah hati yang serius.
- Merah Jambu/Merah - Darah dalam air kencing, kemungkinan jangkitan saluran kencing atau batu karang, atau disebabkan oleh makanan atau ubat tertentu. – Dapatkan rawatan perubatan.
- Coklat Gelap - Dehidrasi teruk atau disebabkan oleh makanan dan ubat tertentu. Penyakit hati atau jangkitan saluran kencing juga mungkin menjadi penyebab. – Dapatkan rawatan perubatan segera.
- Keruh/Pekat - Kemungkinan jangkitan kencing, batu karang, mineral tinggi – Dapatkan rawatan perubatan.
- Berbuih - Kemungkinan terdapat protein dalam air kencing – Dapatkan rawatan perubatan.

Bila Perlu Berjumpa Doktor

- Air kencing berwarna merah, coklat, atau berbuih secara berterusan
- Anda mengalami kesakitan semasa membuang air kecil
- Kerap perlu membuang air kecil pada waktu malam
- Bau atau rupa air kencing yang luar biasa tanpa sebab pemakanan



SCAN



UNIT PENDIDIKAN DAN PROMOSI KESIHATAN
JABATAN PERKHIDMATAN RENAL



APA YANG BOLEH
AIR KENCING
AWDA BERITAHU

Sebarang pertanyaan sila hubungi:
UPPK.renaleducation@moh.gov.bn

REFERENCES:

<https://youtu.be/susyu1zW4Cksi=HpMNIv7rDF1LTB5K>

KENCING AWDA SEPATUTNYA BERWARNA APA?

Jelas/Tanpa Warna

Awda mungkin sedang minum terlalu banyak air.

Kuning Pucat

Ini adalah warna optimum bagi urin. Badan awda cukup terhidrat.

Kuning Gelap

Awda semakin dehidrasi. Sila minum lebih banyak air.

Oren

Awda mungkin mengalami dehidrasi.

Coklat Gelap

Dehidrasi teruk.

Merah atau Merah Jambu

Ada kandungan darah di dalam urin.

Keruh dan Pekat

Ini mungkin disebabkan oleh infeksi, batu karang dan pengambilan mineral tambahan yang tinggi.

Urin Berbuih

Ciri-cirinya seperti buih kecil hingga sederhana, berindikasi sebagai proteinuria atau lebih protein dalam urin yakni kondisi yang boleh membawa kesan kepada buah pinggang awda.