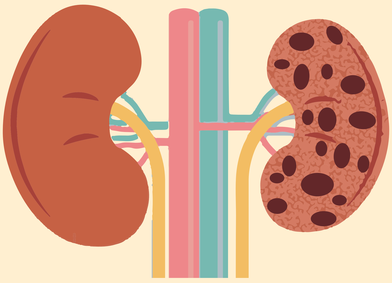
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

KETAHUI KESEHATAN GINJAL ANDA

Periksa tanda dan gejala penyakit ginjal kronis!



- Tekanan darah tinggi
- Hilang nafsu makan
- Perubahan frekuensi dan jumlah buang air kecil dalam sehari
- Adanya darah dalam urin
- Lemah serta sulit tidur
- Bengkak, terutama di kaki, pergelangan kaki, dan kelopak mata waktu pagi hari
- Sesak nafas
- Tidak dapat berkonsentrasi
- Mual & muntah
- Sakit kepala
- Gatal -Gatal

Jika Anda memiliki salah satu tanda & gejala diatas, segera periksakan diri Anda!

CEGAH Penyakit Ginjal Kronis dengan :

- Rajin beraktivitas fisik & Berolahraga agar badan tetap bugar
- Menjaga kadar gula darah tetap normal
- Menjaga tekanan darah tetap normal
- Menjaga berat badan ideal
- Minum air putih 8 – 10 gelas per hari
- Tidak Merokok
- Periksa fungsi ginjal secara berkala
- Tidak konsumsi obat anti nyeri dalam jangka panjang tanpa anjuran dokter

SAYANGI GINJAL ANDA DENGAN POLA HIDUP SEHAT MULAI DARI SEKARANG

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit
Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular

Tahun 2017