Khoo Teck Puat Hospital
NHG Health

Yishun Community Hospital
NHG Health

Adding Years of Healthy Life

Department of
Nutrition & Dietetics

Panduan Sekatan Cecair

Air merupakan komponen penting dalam kehidupan seharian. Air memberikan tubuh hidrasi untuk mengekalkan suhu, fungsi, ginjal dan mencegah sembelit. Orang yang menghidapi penyakit ginjal, jantung dan penyakit hati mungkin perlu menghadkan pengambilan cecair kerana tubuh tidak mampu menampung cecair berlebihan dari makanan dan minuman dalam badan. Doktor anda mungkin memberi ubatan dan menetapkan had pengambilan cecair anda untuk mengelakkan pengumpulan air dalam badan.

Gejala pengumpulan cecair adalah:

- Bengkak di wajah, tubuh, dan lengan
- Sesak nafas jika cecair terkumpul di dalam paru-paru
- Meningkatkan tekanan darah
- Meningkatkan tekanan kepada jantung
- Meningkatkan tempoh dialisis (jika sudah dimulai)

Had pengambilan cecair anda adalah _____ mls setiap hari

Cecair pada suhu bilik	**Cecair yang terikat**	**Air diambil bersama ubat**	**Makanan tinggi dengan kandungan air**
Air Minuman Susu Mee Sup Sup Alkohol	Kastard Ais Krim Ais Batu Jeli / Agar-agar Tairu (yoghurt) Kuah Bubur	Air	Buah-buahan Segar

CARA MEMBANTU ANDA MENGEKALKAN KUANTITI CECAIR YANG DIBENARKAN

- Elakkan makanan yang tinggi natrium (sila rujuk kepada helian "Diet Rendah Natrium")
- Guna cawan atau gelas yang kecil
- Minum air dengan kuantiti yang sedikit
- Bawa botol air dengan jumlah yang dibenarkan ketika keluar dari rumah
- Bilas mulut anda dengan air (tetapi jangan telan air tersebut)
- Pastikan anda mengambil kira jumlah cecair yang akan diminum bersama dengan ubat dalam jumlah pengambilan cecair seharian
- Catatkan dalam diari cecair untuk membantu anda mengenalpasti masalah apabila anda mengambil kuantiti cecair yang lebih daripada jumlah yang dibenarkan

APA YANG HARUS DILAKUKAN SEMASA CUACA PANAS / SELEPAS SENAMAN?

- Hisap ais batu dengan mengambil kira jumlah cecair sebahagian daripada jumlah yang dihadkan.
- Melembapkan mulut dengan membilas dengan air
- Mengunyah kepingan limau kasturi / limau atau gula gam untuk melembapkan mulut anda

Pelan cecair anda berdasarkan kepada _____ mls sehari

Waktu Makan	Minuman	Jumlah
Sarapan		
Minimum Pagi		
Makan Tengah Hari		
Minum petang		
Makan Malam		
Snek Malam (supper)		
Air dalam jug/botol		

Mengenali isipadu (ukuran anggaran) (ml)	
1 sudu teh	5
1 sudu makan	10
1 sudu Cina	20
1 kiub ais batu	25
1 sedutan penuh	15
1 scoop ais krim	50
¾ cawan jeli	120
1 cawan kopi tradisional	170
1 cawan gelas	210
1 botol air mineral	500

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai pemakanan, sila hubungi pakar Pemakanan KTPH & YCH di talian 6602 2420.

© Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd 2026. All rights reserved. All information correct as of JUN 2026. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.