

<p> </p><div style="text-align: center;"></div><p> </p><div

align="justify">Sering sekali penderita penyakit jantung memiliki penyakit ginjal atau sebaliknya, mengapa demikian? <br />Tubuh manusia tersusun oleh sistem kerja yang tercipta sangat sempurna, setiap sistem didalam tubuh saling berhubungan dan mempengaruhi.. Jantung dan Ginjal adalah dua organ yang penting dan berhubungan erat di dalam tubuh manusia.

Masing-masing saling terhubung, saling mempengaruhi dan dapat bekerja bersama. Keduanya bekerja bersama untuk menjaga agar tubuh tetap sehat. Ketika jantung terganggu, maka tak jarang akan berefek juga ke ginjal, begitu pula sebaliknya.<br />Jantung adalah otot yang bertugas memompa darah yang dipenuhi oleh oksigen ke seluruh tubuh. Tugas penting tersebut mengakibatkan setiap sel, organ dan sistem didalam tubuh tetap hidup dan bekerja dengan baik. Jantung sangat bergantung pada pembuluh darah untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh termasuk ginjal. Jantung, darah dan pembuluh darah secara bersama-sama membentuk suatu sistem yang dinamakan sistem kardiovascular, dan disebut pula sistem peredaran. Jantung merupakan pusat dari sistem peredaran darah yang terletak di dalam rongga dada sebelah kiri dan memiliki kemampuan untuk berkontraksi memompa darah keseluruh tubuh. Kontraksi jantung tersebut membuat jantung berdetak sepanjang hidup.

Sistem peredaran darah dari jantung membawa darah yang kaya oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh serta mengambil darah yang kurang oksigen untuk dibuang.<br />Ginjal adalah dua organ yang berbentuk seperti kacang kedelai dan biasanya berukuran sebesar kepalan tangan. Ginjal terletak sedikit ke bawah dari tulang rusuk kanan dan kiri. Ginjal manusia memiliki tugas untuk membersihkan darah dari produk zat sisa dan kelebihan cairan, menyaring dan membuang limbah seperti racun, garam berlebih, dan urea juga berfungsi mengontrol tekanan darah, menjaga kesehatan tulang, membantu produksi sel darah merah, dan menjaga keseimbangan mineral didalam darah ( seperti sodium, fosfat dan potasium), serta menghasilkan bentuk aktif dari vitamin D yang dibutuhkan untuk kesehatan tulang. <br /><br /></div><h3 align="justify">Bagaimana Jantung dan Ginjal bekerja di tubuh manusia secara

bersama-sama?</h3><div align="justify">Jantung bertugas memompa darah kaya oksigen dan mengirimnya ke seluruh tubuh, termasuk ke ginjal secara terus menerus. Ginjal membersihkan darah, menyaring dan membuang zat sisa serta limbah hasil metabolisme tubuh dan kelebihan cairan dalam bentuk air seni. Selain itu ginjal membantu mengatur kadar air dan garam untuk mengontrol tekanan darah. Tanpa ginjal, darah akan mengandung banyak limbah sisa metabolisme dan cairan. Tanpa bantuan dari ginjal, jantung akan bekerja sangat keras dan tidak bisa berfungsi secara maksimal. Sebaliknya, tanpa jantung, ginjal tidak akan mendapatkan darah kaya oksigen yang dibutuhkan untuk melakukan tugas-tugas pentingnya. Fungsi dari sistem kardiovascular yang baik, sangatlah penting untuk ginjal dalam menjalankan fungsinya secara baik. Kedua organ penting ini bekerja sinergis dan saling mempengaruhi di dalam menjalankan tugasnya di tubuh manusia.<br /><br /></div><h3

align="justify">Bagaimana hubungan antara penyakit jantung dengan penyakit ginjal?</h3><div align="justify">Jantung merupakan organ pemompa darah segar yang mengandung oksigen dan nutrisi. Berkat kinerjanya, seluruh organ dapat berfungsi dengan baik.<br />Sayangnya, jantung juga membutuhkan organ lain agar darah yang dialirkan ke seluruh tubuh tidak mengandung banyak racun dan air ♦ dalam hal ini adalah organ ginjal.<br />Ginjal sendiri memiliki fungsi untuk menyaring darah dan menghilangkan limbah untuk dikeluarkan melalui urine. Organ ini mengatur elektrolit, bahan kimia penghasil listrik yang diperlukan untuk fungsi

sel otot dan saraf.<br />Tak cuma itu, ginjal juga bisa menyeimbangkan kadar natrium dan cairan dalam tubuh, serta menghasilkan hormon yang mengontrol tekanan darah.<br />Tanpa kehadiran jantung, ginjal tentu tidak akan bisa berfungsi dengan baik alias kekurangan bahan bakar berupa darah beroksigen untuk melakukan fungsinya.<br />Jadi, begitulah hubungan antara jantung dan ginjal. Keduanya saling berkaitan dan bila salah satunya rusak, pasti yang satunya lagi juga akan ikut terganggu (menimbulkan komplikasi jantung dan ginjal).<br /><br /></div><h3 align="justify">Tips agar dapat menjaga kesehatan jantung dan ginjal</h3><div align="justify">Beberapa tips ini dapat membantu menjaga kesehatan jantung dan ginjal:<br /><ul><li>Olahraga teratur</li><li>Kurangi berat badan, apabila anda kelebihan berat badan</li><li>Batasi makan makanan berlemak</li><li>Jaga kadar gula darah, tekanan darah, kolesterol anda</li><li>Berhenti merokok</li><li>Kurangi stress</li></ul><br /></div><h3 align="justify">Bagaimana bila telah memiliki penyakit ginjal?</h3><div align="justify">Seseorang yang memiliki penyakit ginjal atau gagal ginjal memiliki resiko terkena penyakit jantung. Berkonsultasi dengan dokter membantu untuk menemukan cara diet dan gaya hidup yang baik yang dapat mengurangi kemungkinan terkena penyakit jantung atau menjaga agar penyakit jantung tidak memburuk.<br />Untuk pasien cuci darah, beberapa tips berikut bisa membantu dalam mengurangi kemungkinan penyakit jantung atau menjaga agar penyakit jantung tidak memburuk.<br /><br /><ul><li>Kontrol kadar gula darah apabila memiliki penyakit diabetes.</li><li>Kontrol tekanan darah tinggi </li><li>Kurangi kadar kolesterol</li><li>Olahraga teratur sesuai kemampuan sesuai anjuran dokter yang telah dikonsultasikan sebelumnya</li><li>Atasi anemia</li><li>Jaga keseimbangan kalsium dan fosfor</li><li>Berhenti merokok</li><li>Kurangi stress</li></ul><br />Cara terbaik untuk menjaga kesehatan jantung dan ginjal adalah dengan mengingat bahwa apa yang baik untuk jantung kita baik pula untuk ginjal kita. Selalu menjaga kesehatan ginjal adalah untuk kesehatan jantung juga. ( dari berbagai sumber )<br /><br /></div>