Dapatkah Pendonor Ginjal Hidup Normal? Simak Faktanya!

Source: Freepik

Pada kondisi normal, setiap orang dianugerahi sepasang ginjal alias dua buah ginjal di dalam tubuhnya. Namun dalam kondisi tertentu ada pula orang yang hidup hanya dengan satu ginjal.

Kondisi ini bisa terjadi karena orang tersebut telah mendonorkan satu ginjalnya. Ada juga yang terlahir hanya dengan satu ginjal, atau pun orang yang kehilangan salah satu ginjalnya karena faktor-faktor tertentu seperti kecelakaan.

Lantas banyak muncul pertanyaan, apakah pendonor yang telah memberikan ginjalnya bisa kembali hidup normal? Bagaimana jika ginjal terserang penyakit? Berikut ini fakta dan ulasannya.

Risiko Bagi Pendonor Ginjal

Setelah melalui rangkaian prosedur operasi transplantasi ginjal, tak jarang ada efek pascadonor ginjal bagi pendonor. Hal ini menyangkut mental dan fisik pendonor baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Efek Jangka Pendek Menjadi Pendonor Ginjal

Dibutuhkan waktu untuk pemulihan pascaoperasi. Lamanya masa pemulihan akan bergantung pada masing-masing individu. Selama pascaoperasi, seringkali pendonor akan mengalami hal-hal seperti:

- Kembung
- Sembelit
- Gatal dan nyeri di area sekitar sayatan

Source: Freepik

Pada masa ini pula, pendonor tidak diperbolehkan melakukan aktivitas fisik yang berat setidaknya sampai 6 minggu setelah operasi. Meski latihan fisik itu baik, pada masa pemulihan ini Anda disarankan untuk menghindari olahraga berat seperti bola, tinju, bela diri, dan gulat. Sebagai alternatifnya Anda dapat melakukan olahraga seperti jalan sehat.

Untuk memastikan ginjal Anda dalam kondisi yang baik, Anda harus melakukan kontrol medis rutin setelah mendonorkan ginjal. Pemeriksaan yang perlu dilakukan meliputi pemeriksaan fisik dan fungsi ginjal.

Efek Jangka Panjang Menjadi Pendonor Ginjal

Efek jangka panjang yang dapat memengaruhi pendonor yang hidup dengan satu ginjal adalah meningkatnya risiko penyakit, seperti:

- Tekanan darah tinggi
- Proteinuria (adanya protein dalam urin)
- Penurunan fungsi ginjal

Source: Freepik

Pendonor juga diperbolehkan untuk hamil dan tidak perlu khawatir, sebab wanita dengan satu ginjal pun dapat hamil dan melahirkan layaknya wanita yang memiliki sepasang ginjal. Meskipun demikian, tetap konsultasi ke dokter jika memiliki rencana kehamilan.

Untuk memastikan kesehatan kehamilan, Anda dapat berkonsultasi dengan dokter kandungan terkait dengan beberapa masalah kesehatan yang rentan dialami ibu hamil. Seperti diabetes gestasional, hipertensi akibat kehamilan, protein dalam urin (*proteinuria*), dan pre-eklampsia.

Pendonor Ginjal Bisa Hidup Normal

Setelah melihat berbagai efek dan risiko di atas, maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang telah mendonorkan ginjal sejatinya masih dapat hidup normal.

Bahkan risiko terkena gagal ginjal pun tidak akan meningkat akibat mendonorkan ginjal.

Source: Freepik

Pastinya pola hidup yang sehat tetap harus diterapkan. Seseorang yang hidup dengan satu ginjal disarankan untuk melakukan aktivitas dengan berhati-hati. Ini cara hidup sehat dengan satu ginjal yang bisa diterapkan oleh pendonor ginjal:

- Mengonsumsi air putih minimal 2 liter sehari.
- Rutin berolahraga, yakni dengan memilih olahraga intensitas ringan hingga sedang, seperti jalan pagi, berenang, dan bersepeda.
- Mengonsumsi makanan sehat dan gizi seimbang.
- Rutin melakukan skrining fungsi ginjal secara menyeluruh.

Tidak ada pantangan makanan jika Anda sudah menjalankan pola hidup sehat. Anda juga bisa berkonsultasi dengan ahli gizi terkait kondisi personal atau kebutuhan diet Anda.

Itulah ulasan seputar pendonor dapat hidup normal dengan satu ginjal. Sebelum melakukan donor ginjal, penting bagi Anda untuk konsultasi terlebih dahulu dengan dokter guna memahami informasi secara mendalam mengenai donor ginjal agar mendapatkan penanganan yang tepat sesuai dengan kondisi kesehatan Anda.

Artikel ini bersumber dari siloamhospitals.com.

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lgi.co.id

Supported by:

Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LGI dalam Health Corner ini tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk