

Penyakit Kekurangan Kalium dan Penyebab Kekurangan Kalium



Kamu pasti pernah kan mendengar kalium? Ya, kalium adalah mineral penting yang disebut sebagai elektrolit. Sebagai elektrolit, kalium berperan penting dalam menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh dan mengendalikan tekanan darah. Kalium juga penting untuk menjaga fungsi otot dan saraf yang mengendalikan jantung. Jika tubuhmu kekurangan kalium, maka tubuh akan memberikan pertanda melalui serangkaian gejala. Gejala kekurangan kalium ada yang ringan dan serius, tergantung dari seberapa parah tubuh kehilangan kalium.

Kekurangan kalium dalam istilah medis disebut dengan hipokalemia. Kondisi ini terjadi jika kadar kalium dalam aliran darah seseorang berada di bawah batas normal. Dalam kondisi normal, kadar kalium di dalam darah berkisar antara 3,5 sampai 5 mEq/L. Kekurangan kalium jika kadar kalium dalam darah kurang dari 3,5 mEq/L.

Sedangkan apabila kadar kalium sangat rendah, yaitu kurang dari 2,5 mEq/L, maka kondisi ini merupakan kekurangan kalium tingkat lanjut yang bisa berbahaya atau bahkan menyebabkan kematian jika tidak segera ditangani. Itu sebabnya, ketahui tanda atau ciri jika tubuh kekurangan kalium untuk mengurangi masalah yang lebih serius.

Penyakit akibat kekurangan kalium

- Kram otot dan kedutan
- Sakit perut
- Sembelit
- Mual dan muntah
- Palpitasi jantung (jantung berdebar-debar; detak jantung Anda terasa tidak seperti biasanya, seperti terlalu lambat, atau detakannya tidak berirama, atau memiliki jumlah detakan lebih dari normal)
- Sering buang air kecil dan merasa haus
- Kesemutan dan mati rasa

Untuk memastikan kadar kalium dalam tubuh berada di batas normal atau tidak, kamu bisa berkonsultasi ke dokter. Biasanya dokter akan merekomendasikan pasien untuk melakukan beberapa tes laboratorium seperti tes darah, tes urine, dan tes EKG.

Penyebab Kekurangan Kalium

Kekurangan kalium bisa disebabkan oleh beberapa hal. Misalnya seseorang mengalami muntah-muntah dan diare yang bersamaan, terlalu banyak berkeringat, kecanduan alkohol, gangguan makan seperti bulimia, dan penggunaan obat pencahar yang berlebihan. Kekurangan kalium juga bisa disebabkan karena efek dari kondisi medis yang serius, seperti gagal ginjal kronis, ketoasidosis diabetes, kekurangan asam folat, dan malnutrisi.



Namun, umumnya faktor yang paling sering menjadi penyebab seseorang mengalami kekurangan kalium secara berlebihan adalah karena pengaruh mengonsumsi obat-obatan diuretik yang berfungsi untuk mempercepat pembentukan urine. Penggunaan obat diuretik sering diresepkan untuk orang-orang yang memiliki tekanan darah tinggi atau penyakit jantung.

Oleh karena itu, hindari penggunaan obat diuretik secara berlebihan untuk mengurangi risiko terjadinya kondisi ini. Untuk itu, penggunaan obat ini harus selalu di bawah pengawasan dokter untuk menghindari hal yang tidak diinginkan.