

Penyakit buah pinggang merupakan pembunuh senyap! Tanda-tanda dan gejala-gejala hanya muncul pada peringkat akhir penyakit buah pinggang. Ujian dan pemeriksaan awal adalah penting terutamanya jika anda berada di dalam risiko tinggi.

Perkembangan penyakit buah pinggang boleh dilambatkan atau dihentikan jika dikesan lebih awal.

Adakah Buah Pinggang
Anda **SIHAT?**



Ini merupakan khidmat awam yang diberikan oleh Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia. Semua maklumat adalah untuk tujuan pendidikan sahaja. Sila berjumpa dengan doktor anda untuk maklumat selanjutnya.



Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia

70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.
Tel: 03-7954 9048 Hotline: 1300 88 3110
Laman web: www.nkf.org.my E-mail: edu@nkf.org.my



Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia

Apakah Penyakit Buah Pinggang Kronik?

- Penyakit buah pinggang kronik berlaku bila seseorang individu mengeluarkan protin berlebihan di dalam air kencing atau mengalami pengurangan fungsi buah pinggang yang ketara.
- Ini boleh mengakibatkan komplikasi seperti tekanan darah, dan kerosakan jantung dan salur darah.

Tahukah anda berapa kerapkah Penyakit Buah Pinggang Kronik berlaku?

- Terdapat lebih dari 500 juta individu di seluruh dunia mengalami penyakit buah pinggang kronik.
- Secara umumnya, 1 dalam 10 orang dewasa mengalami penyakit buah pinggang kronik.

Apakah sebab utama yang menyebabkan Penyakit Buah Pinggang Kronik?

- Diabetes
- Tekanan darah tinggi
- Glomerulonefritis (keradangan pada buah pinggang)
- Jangkitan kuman
- Batu karang
- Penyakit keturunan

Tanda dan Gejala

Ramai orang tidak sedar bahawa buah pinggang mereka rosak sehingga mereka menjalani pemeriksaan perubatan. Sesetengah individu mungkin mengalami beberapa tanda dan gejala berikut, bergantung kepada jenis penyakit buah pinggang :

- Ketidakselesaan atau rasa sakit semasa buang air kecil.
- Darah keluar bersama-sama air kencing
- Perubahan kekerapan membuang air kecil
- Sakit belakang (bahagian loin)
- Membuang air kecil dengan kerap pada waktu tengah malam
- Bengkak pada pergelangan kaki
- Sembap di keliling mata yang berlarutan, terutamanya pada sebelah pagi

Bagaimana cara untuk mengesan Penyakit Buah Pinggang pada peringkat awal?

- Dengan menjalani ujian darah dan air kencing bagi mengesan tanda-tanda berlaku kerosakan kepada buah pinggang.

Apakah akibat jika tidak dikesan awal?

- Risiko mengalami kerosakan teruk hingga memerlukan rawatan dialisis atau menjalani pemindahan buah pinggang.
- Risiko kematian disebabkan penyakit jantung.

Siapakah yang berisiko?

Pemantauan hendaklah diberi keutamaan pada individu berisiko tinggi iaitu:

- Pesakit dengan diabetes dan/ atau tekanan darah tinggi
- Perokok
- Berat badan berlebihan
- Mempunyai ahli keluarga yang menghadapi diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit buah pinggang
- Pesakit yang mengalami penyakit buah pinggang yang lain

Langkah-langkah pencegahan

Langkah-langkah yang telah terbukti berkesan mencegah penyakit buah pinggang.

- Mengambil ubat-ubatan bagi mengurangkan protin dalam kencing dan melindungi buah pinggang
- Mengawal tekanan darah
- Mengawal gula dan kolesterol di dalam darah
- Berhenti merokok
- Bersenam
- Mengawal berat badan

