

蘇巴娜：與生活息息相關

腎臟病趨向年輕化

獨家
報導·沈燕玲

(吉隆坡29日訊) 马来西亚肾脏基金会品牌、通讯与筹款主任拿汀苏巴娜指出，肾脏病

趋向年轻化除了与年轻人的生活习惯息息相关，服用过多止痛药也是原因之一。

她说，许多国人都不知道，长期在没有医生的指导下，自行购买止痛药服用将对肾脏造成影响。

“若是依照医生指示，短期服用则无大碍，不能在医生给予一次药方后，就长期自行购买止痛药服用，因为医生并没有在监督你的身体状况。”

以苏巴娜为首的大马肾脏基金会代表拜访《中国报》时，这么说；与会代表包括基金会捐赠者关系与活动执行员黄明莉、通讯与品牌执行员赵世源，接待者为《中国报》执行编辑潘佩玉。

苏巴娜说，大部分肾脏疾病都是生活习惯和饮食所引起，只有少部分病人是因为其他疾病才罹患肾脏病，相关疾病主要为高血压和糖尿病。

少吃防腐食物

她说，保持肾脏健康的方式包括多喝水、常运动、多吃蔬果、饮食少盐少糖，这些都是以前在课堂上所学习的，现在许多人都难以做到。

“多食用自然食物，少吃防腐食物。”

此外，苏巴娜坦言，基于我国器官捐赠人数较少，99%等待器官捐赠名单中的患者都在等待肾脏移植，而这也是更多洗肾中心设立的原因。

她说，若洗肾患者，尤其是年轻患者能进行肾脏移植，就能过上正常生活，许多公司都会要求洗肾患者自行离职，毕竟他们需要每周洗肾3次，每次需时4小时。

“我们也正积极举办觉醒运动，提高人们捐赠器官的意识。”

她透露，除了现有的26间洗肾中心，今年该基金会也打算分别在蕉赖、双溪威、沙巴和砂拉越增设各1间洗肾中心。



■苏巴娜（左2）率团拜访《中国报》时，也宣导健康饮食的概念，左起为赵世源、潘佩玉和黄明莉。

苏巴娜指出，虽然个人以每月自动扣帐的方式小额捐款给基金会，但积沙成塔，对基金会而言非常重要。

她说，该基金会每年需要3000万令吉维持运作，需要募款的数额达1850万令吉。

“我们87%的洗肾患者都是无业人士，他们无法负担补贴后的40令吉洗肾费用、疫苗，甚至是孩子

捐款基金會積沙成塔

教育费，所以捐款也用于这些方面，不能停止募款。”

在基金会洗肾每次费用为200令吉，除了政府补贴100令吉，基金会也会补贴60令吉，若患者属赤贫者就会获得百分百补贴。

她说，该基金会严格过

滤患者的背景，否则真正贫穷的患者将无法获得帮助。

“即便面对经济危机，许多人依然愿意帮助我们，很庆幸我们每年都能达到筹款目标，继续运作。”

世界腎臟日辦開放日

适逢世界肾脏日和三八妇女节都落在3月8日，大马肾脏基金会特别以“女性与肾脏健康”为主题，从早上9时到下午4时在基金会总部举行开放日，让大众免费参与健康检查和宝莱坞健身舞蹈。

苏巴娜说，该基金会也将于3月11日早上10时至晚上10时，在珍珠白沙罗IPC购物中心举行一系列的活动，包括健康烹饪工作坊、健康检查、讲座和尊巴舞等。

“现场也会教导大众如何选择一些对肾脏有益的食品。”

苏巴娜也说，许多大专院校也会配合世界肾脏日，在校园内推广觉醒运动，并协助该基金会募款。

她坦言，虽然募款之路不易走，但为了患者的生命，她们还是会继续努力筹款。