

# Derita buah pinggang rosak



➔ Kesihatan Kamalan terjejas padah amal minuman bergas, coklat setiap hari

Oleh Nor Hatina Shuib  
hatina@bh.com.my

**M**inuman berkarbonat dan coklat antara makanan yang mesti ada dalam hidangan harian penghidap diabetes dan buah pinggang kronik, A Kamalan, 68, sejak berusia 14 tahun.

Tabiat mengambil makanan manis itu berlarutan tanpa memikirkan kesan jangka panjang yang bakal dideritai beliau.

Natijahnya, ibu tiga anak ini baru berasakan padahnya apabila amalan kurang sihat sejak usia muda memberi kesan kepada kesihatannya.

"Saya bekerja di sebuah kilang pada usia terlalu muda. Ketika itu, saya masih terlalu mentah untuk sedar betapa pentingnya mendapatkan makanan berkhasiat.

"Jadual makan pula tidak teratur disebabkan saya sibuk bekerja sepanjang hari. Jadi, saya hanya bawa air berkarbonat dan mengambil roti disapu mentega kacang sebagai bekal.

"Coklat pula menjadi hidangan kegemaran sehingga disahkan doktor menghidap diabetes, darah tinggi dan komplikasi jantung pada usia 37 tahun, selain masalah buah pinggang enam tahun lalu," katanya.

Beliau ditemui pada Hari Terbuka Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (NKF), sempena Hari Buah Pinggang Sedunia 2018, di ibu kota, baru-baru ini.

## Dialisis 3 kali seminggu

Kamalan terpaksa melalui rawatan dialisis tiga kali seminggu di NKF dan kini sudah masuk tahun keenam beliau menerima rawatan itu.

"Saya tahu akibat tidak menjaga pemakanan sejak usia muda menyebabkan tahap kesihatan menjadi merosot.

"Apabila dimaklumkan doktor,

buah pinggang saya mengalami kerosakan, saya agak sedih tetapi menerima kenyataan atas kesilapan lalu," katanya.

Beliau berkata, sebelum dikesan pakar menghidap masalah buah pinggang, beliau mengalami gejala seperti kaki bengkak, tidak boleh bernafas dan cepat letih apabila berjalan.

"Setapak melangkah ke hadapan sudah membuatkan saya rasa lemah. Kini, saya hanya boleh melakukan aktiviti seperti memasak saja. Kerja rumah juga dilakukan menantu kerana saya tidak berdaya dan cepat lesu," katanya.

## Rosak organ dalaman

Kamalan berkata, sebagai pesakit buah pinggang kronik, beliau menyarankan golongan muda mengelakkan minuman berkarbonat dan menikmati makanan manis secara keterlaluan kerana ia berisiko tinggi merosakkan fungsi organ dalaman.

"Sekarang saya jaga pemakanan dan banyakkannya senaman. Saya tiada peluang untuk melakukan apa saja senaman memandangkan keadaan kesihatan ketika ini.

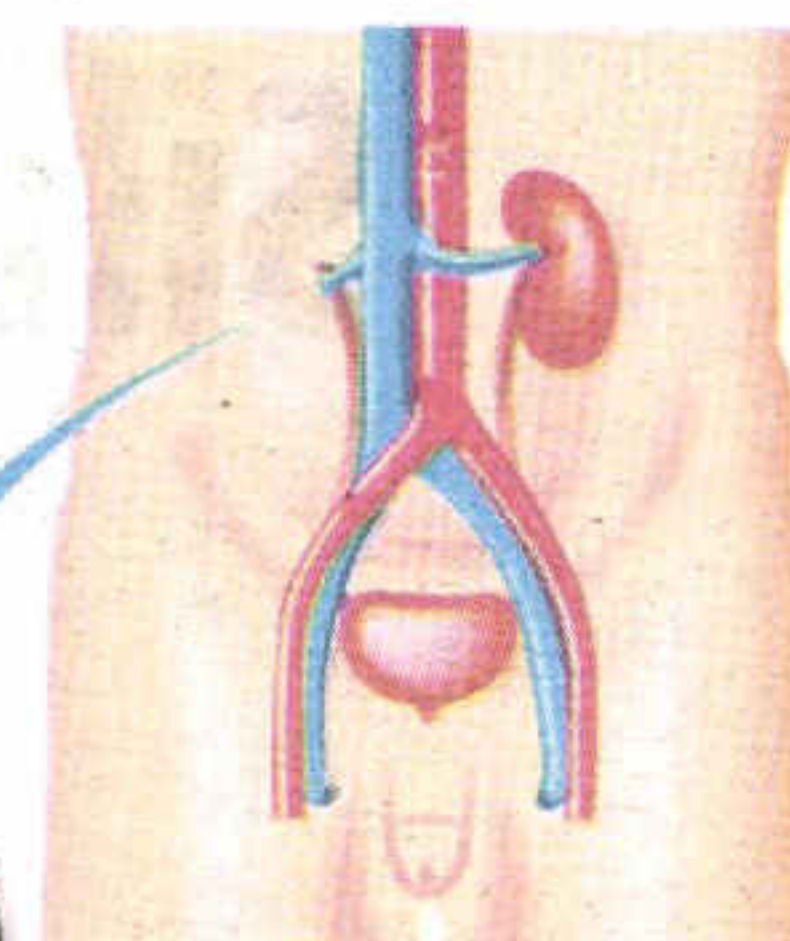
"Kos rawatan penyakit kronik bukan murah. Ia sangat membebankan pesakit. Jadi, hargai kesihatan dengan menitikberatkan makanan berkhasiat setiap kali makan dan memasak hidangan keluarga," katanya.

## Pemeriksaan percuma

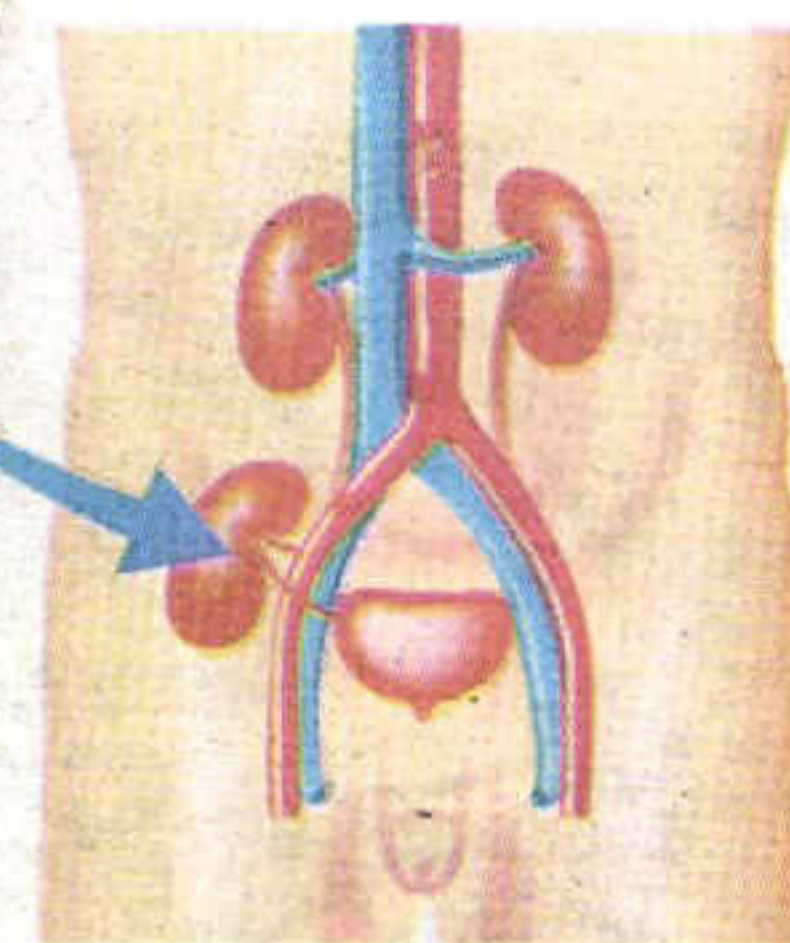
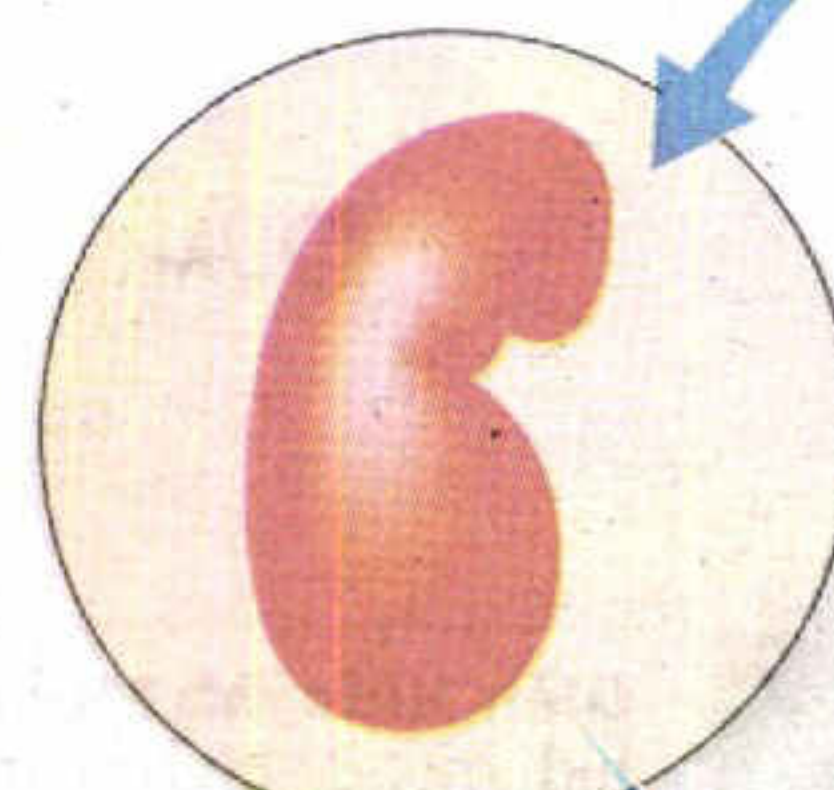
Sementara itu, sempena Hari Terbuka Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (NKF), pelbagai aktiviti dianjurkan bagi memberi maklumat berkenaan penyakit bahaya itu.

Antara aktiviti dijalankan adalah pemeriksaan kesihatan percuma, ceramah kesihatan dan kempen pendermaan organ bagi memberi kesedaran kepada orang ramai betapa pentingnya membantu pesakit yang memerlukan organ seperti buah pinggang.

**PENDERMA**  
buah pinggang berfungsi



Pemindahan  
buah pinggang



**PENERIMA**  
buah pinggang tidak berfungsi



Kos rawatan penyakit kronik bukan murah. Ia sangat membebankan pesakit. Jadi, hargai kesihatan dengan menitikberatkan makanan berkhasiat setiap kali makan dan memasak hidangan keluarga"

**A Kamalan,**  
Penghidap diabetes dan buah pinggang kronik

## Info

➔ Gaya hidup tidak sihat, obesiti, tekanan darah tinggi dan diabetes punca utama kegagalan buah pinggang berfungsi

➔ Ujian darah, creatinine, paras gula dalam darah, ujian air kencing dan pemeriksaan tekanan darah boleh dilakukan bagi mengesan penyakit ini

➔ Boleh dicegah dengan pengambilan makanan berkhasiat, kawal berat badan, melakukan senaman, berhenti merokok dan kurangkan pengambilan garam

➔ Hari Buah Pinggang Sedunia disambut setiap 8 Mac