

Zaitie Satibi

zaisa@hmetro.com.my

Menyentuh mengenai penyakit buah pinggang kronik (CKD), satu fakta menakutkan adalah penyakit ini lebih tinggi risikonya terhadap wanita berbanding lelaki. Kajian dijalankan Institut Metrik Kesihatan dan Penilaian mendapati purata kes membabitkan CKD dalam wanita adalah 14 peratus, manakala lelaki sebanyak 12 peratus.

Lebih menarik, penyelidikan juga mendapati bahawa lelaki lebih awal mendapatkan rawatan dialisis ketika menghidap CKD berbanding wanita yang lambat mendapatkan rawatan berkenaan atas sebab-sebab yang tidak diketahui.

Pakar Perunding Nefrologi Kanan dan Ketua Jabatan Nefrologi, Hospital Serdang, Profesor Dr Goh Bak Leong berkata, banyak punca menyebabkan wanita dengan CKD tidak mendapatkan rawatan lebih awal dan ini termasuk akses kesihatan yang tidak seimbang kepada penjagaan kesihatan untuk wanita di beberapa negara.

“Walaupun puncanya masih belum jelas mengapa penyakit ini memberi kesan kepada lelaki dan wanita secara berbeza, tetapi masalah ini diteliti secara konsisten di seluruh dunia baik di negara maju mahupun negara membangun.

“CKD juga dianggap pembunuh senyap kerana perkembangan penyakit ke tahap akhir tidak menunjukkan sebarang gejala. Oleh itu, pendidikan adalah kunci bagi mencegah penyakit ini berikutan kebanyakan orang terutama orang muda memandang remeh kepentingan menjaga buah pinggang,” katanya.

Dr Goh yang juga Presiden Persatuan Nefrologi Malaysia (MSN) berkata, beberapa langkah boleh diambil untuk mengelak penyakit buah pinggang berkembang dengan lebih serius. Ini termasuk pemeriksaan yang konsisten untuk penyakit buah pinggang dan mengawal tekanan darah dan gula darah secukupnya.

“Golongan wanita tidak saja perlu lebih memberikan perhatian terhadap penjagaan kesihatan diri sendiri, malah mereka juga perlu lebih proaktif dalam

KAWAL TEKANAN, GULA DARAH

CKD adalah pembunuh senyap, usah ambil mudah penjagaan buah pinggang



DR Goh

mencari rawatan sebaik didiagnosis dengan penyakit ini.

“Saya fikir wanita cenderung menengguhkan rawatan kerana ingin memberikan komitmen terhadap keluarga disebabkan peranan sebagai penjaga. Ada juga wanita yang bimbang gaya hidup mereka boleh terjejas akibat rawatan.

“Namun, alasan diberikan tidak memberikan manfaat kepada mereka. Bagi wanita yang menjalani rawatan di pusat dialisis Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (NKF), mereka membuktikan bahawa tidak mustahil untuk meneruskan kehidupan dan menikmati kualiti hidup lebih baik jika mendapatkan rawatan,” katanya.

Sementara itu, pesakit CKD, Zabedah Jali, 57, berkata beliau menjalani rawatan dialisis di NKF sejak 20 tahun lalu selepas permohonannya untuk mendapatkan pemindahan buah pinggang tidak berjaya.

“Kedua-dua buah pinggang saya didiagnosis

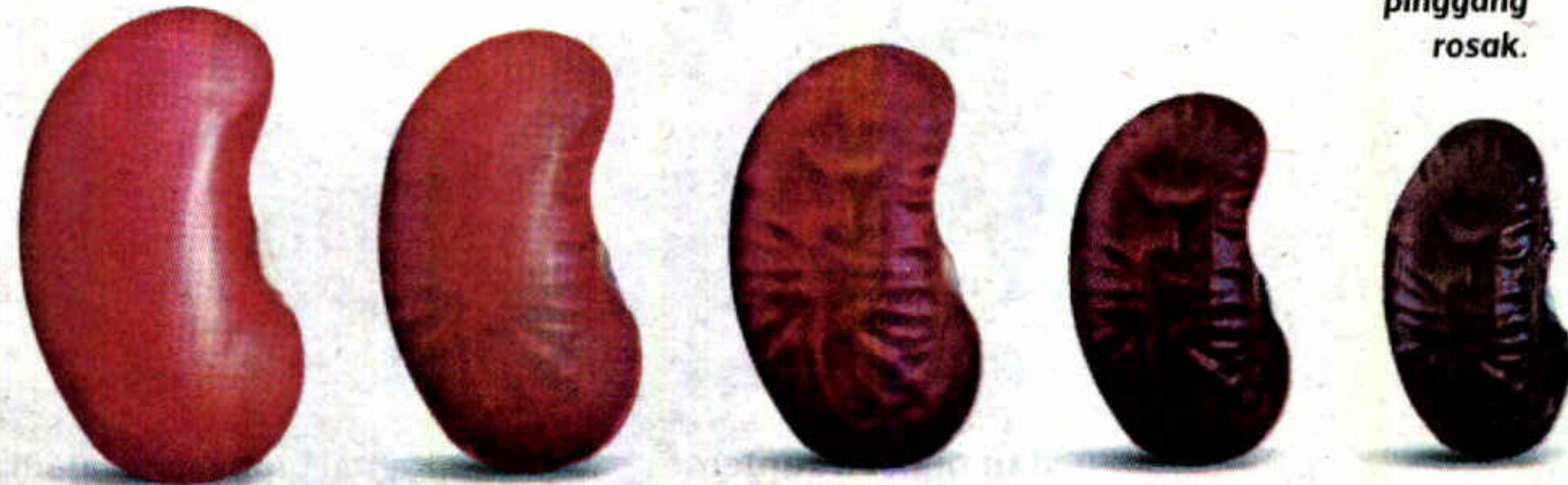
gagal berfungsi pada usia 37 tahun. Selepas ditolak untuk mendapatkan pemindahan buah pinggang, saya mula menjalani dialisis di NKF.

“Biarpun saya melakukan dialisis selama 20 tahun, ia bukan penghalang untuk menikmati kehidupan seperti insan normal lain, bekerja dan berkeluarga.

“Kini, saya menghabiskan masa berehat di rumah dan banyak beribadat mendekati diri dengan Tuhan. Anak-anak pula semua sudah besar dan mampu hidup sendiri,” katanya.

Seorang lagi pesakit CKD, Chuy Oi Lan, 63, didiagnosis dengan kegagalan buah pinggang pada 1993 dan menjalani dialisis di NKF sejak lima tahun lalu. Beliau menerima pembiayaan daripada PERKESO untuk kos dialisis di hospital, selain disahkan menghidap penyakit buah pinggang tahap akhir, beliau juga pesakit kanser payudara.

“Saya tahu hidup saya sangat sukar. Namun, saya tidak mahu mengalah dan teruskan kehidupan seperti biasa. Saya bersyukur mempunyai keluarga dan rakan yang sentiasa memberi sokongan,” katanya.



BUAH pinggang rosak.

Penjagaan kesihatan buah pinggang

- Jika ada diabetes, pastikan kawalan gula adalah cemerlang. Ikut nasihat doktor mengenai suntikan insulin, ubat, diet, aktiviti fizikal dan kawal tekanan darah.
- Lakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.
- Jika anda berada dalam

satu daripada faktor risiko, lakukan pemeriksaan kesihatan buah pinggang seperti ujian darah, ujian air kencing dan tekanan darah setiap tahun. Dapatkan ujian ini lebih kerap jika menghidap diabetes atau tekanan darah tinggi.

- Rawat jangkitan saluran kencing dengan segera. Kawal aras kolesterol dengan pemakanan dan ubatan

yang sesuai. Minum air secukupnya dan pilih makanan yang rendah gula, lemak dan garam tetapi tinggi serat dengan jumlah yang sederhana.

- Jangan merokok.
- Kurangkan pengambilan alkohol.
- Kekalkan berat badan ideal sesuai ketinggian dan amalkan senaman sederhana sekurang-kurangnya 30 minit sehari.

ZABEDAH
sudah
20 tahun jalani
dialisis.

INFO

Faktor risiko

- Berusia 60 tahun ke atas
- Menghidap diabetes
- Obesiti
- Menghidap tekanan darah tinggi
- Ada masalah jantung
- Pernah mengalami strok
- Perokok
- Sejarah keluarga menghidap sakit buah pinggang

