

Buku untuk pesakit CDK



» **Gejala buah buah pinggang kronik dapat dicegah dengan kesedaran lebih awal**

Oleh **Nor Hatina Shuib**
hatina@bh.com.my

Yayasan Buah Pinggang Kehangsaan (NKF) Malaysia mengedarkan buku panduan mengenai penyakit buah pinggang kronik (CKD) kepada pesakit dan keluarga terdekat bertujuan mendidik mereka mengenai gejala dan rawatan terhadap penyakit itu.

Buku panduan itu mengandungi pelbagai maklumat lengkap memudahkan pesakit mencari pusat dialisis bagi rawatan penyakit buah pinggang mengikut kawasan terdekat dengan penempatan mereka.

Penyakit buah pinggang bukan lagi penyakit biasa, sebaliknya ia wajar diberi

perhatian dan perlu memahami gejalanya secara jelas. Ketika ini, lebih 500 juta penduduk dunia mengalami CKD.

Risiko menghadapi CKD

FAKTA NOMBOR

500 orang

iaitu 10 peratus daripada penduduk dewasa di seluruh dunia mengalami CKD

1.5 juta

pesakit berpeluang untuk hidup sama ada melalui dialisis atau pemindahan buah pinggang

lazimnya sukar dikesan lebih awal apabila ramai penghidap tidak memahami gejala penyakit ini yang sama dengan gejala penyakit lain. Malah, pesakit ramai menyedari mereka menderita penyakit itu selepas berada pada tahap kritikal yang dianggap sebagai fasa terakhir penyakit. Kegagalan buah pinggang berfungsi boleh membawa risiko penyakit jantung.

Justeru, orang ramai seharusnya memahami kepentingan dan kepekaan menyedari gejala penyakit dan rawatannya secara jelas.

Pengerusi NKF Malaysia, Datuk Dr Zaki Morad Mohd Zaher, berkata kebanyakan masyarakat menjalani gaya hidup yang sangat sibuk dan aktif setiap hari hingga mereka mengabaikan kesihatan.

"Ditambah dengan gaya

hidup ini kerap mengambil makanan diproses (segera) dan tidak bersenam atau jika bersenam pun ala kadar saja. Dalam jangka masa panjang, semua itu menyumbang kepada risiko CKD," katanya dalam satu kenyataannya di ibu negara, baru-baru ini.

CKD juga turut dikaitkan dengan risiko kepada penyakit lain termasuk kencing manis, tekanan darah tinggi, obesiti, batu karang dan umur secara umum.

Rujukan kepada orang ramai

"Oleh itu, dengan pengedaran buku panduan CKD ini saya berharap dapat menjadi rujukan kepada orang ramai mengenai bahaya penyakit berkenaan.

"Walaupun buku panduan ini disasarkan lebih kepada pesakit buah pinggang dan penjaga mereka, namun ia juga digalakkan dibaca semua orang sebagai langkah pencegahan sebelum terlambat," katanya.

Mengulas lanjut, Dr Zaki berkata, buah pinggang atau ginjal adalah organ pelbagai fungsi yang penting dan wajar dipelihara dengan baik. Ia juga berperanan utama bagi mengekalkanimbangan homeostatik cecair badan dengan penapi-



"DENGAN PENGEDARAN BUKU PANDUAN CKD INI SAYA BERHARAP DAPAT MENJADI RUJUKAN KEPADA ORANG RAMAI MENGENAI BAHAYA PENYAKIT BERKENAAN"

Dr Zaki Morad Mohd Zaher,
Pengerusi NKF Malaysia



san dan penyingkiran metabolite dan galian dari darah. Seterusnya ia menyinkirkannya bersama air yang dikenali sebagai air kencing untuk memastikan keadaan buah pinggang sihat.

Oleh kerana buah pinggang bersedia untuk mengesan kepekatan ion seperti potasium, hidrogen, oksigen dan sebatian seperti asid amino dan glukos dalam plasma ia bertindak sebagai pengawal penting bagi tekanan darah, metabolite glukos dan penghasilan sel darah merah.

"Kegagalan buah pinggang menyebabkan fungsinya membantu badan menjalankan fungsi penting tidak berjaya memproses sisa berbahaya, membuang cecair berlebihan, mengawal tekanan darah dan pengeluaran

sel darah merah, mengekalkan persekitaran ideal organ dalaman dan gagal mengekalkan kesihatan tulang serta hanya membawa kemudaratan," katanya.

Selain itu, penderita akan melalui pelbagai masalah seperti pengumpulan sisa buangan dalam darah dan air berlebihan yang boleh menyebabkan muka dan kaki menjadi bengkak.

Malah, pengeluaran hormon yang selama ini membantu sum-sum tulang menghasilkan sel darah merah tidak berfungsi dan bertindak di luar kawalan.

Tanpa kita sedari, penyakit buah pinggang berada dalam diri kita dan perlahan-lahan menghancurkan sistem badan dan menyebabkan keadaan kesihatan bertukar menjadi bahaya.

INFO

Panduan mengesan gejala penyakit buah pinggang

1 Mengalami perubahan dalam pemuangan air kencing. Perhatikan kekerapan pemuangan air kencing sama ada anda kencing dengan kerap atau kurang kerap daripada kebiasaan dan pastikan tiada darah dalam aliran kencing anda.

2 Rasa letih sepanjang masa. Kegagalan buah pinggang tidak dapat menghasilkan hormon mencukupi bagi penghasilan sel darah merah. Ia boleh menyebabkan anemia yang menyebabkan keletihan melampau.

3 Mengalami pembengkakan pada salah satu anggota tubuh. Buah pinggang yang sihat sepatutnya berfungsi untuk mengeluarkan bendalir berlebihan dari tubuh dan jika sebaliknya buang pinggang sudah mengalami kegagalan untuk berfungsi.

4 Mengalami rasa gatal dan ruam. Kegagalan untuk mengeluarkan sisa toksik dari tubuh akan menyebabkan anda mengalami kegatalan teruk.

5 Rasa seperti logam berada dalam mulut dan ini adalah tanda awal kegagalan buah pinggang akibat terkumpulnya sisa buangan dalam darah.

6 Sejuk sepanjang masa walaupun cuaca panas dan pening kepala akibat kekurangan oksigen dalam otak.

7 Sukar untuk bernafas akibat terkumpulnya bendalir dalam paru-paru.

8 Rasa sakit di bahagian belakang atau tepi sebelah bawah kerana di situ terletak buah pinggang.