

# Adakah buah pinggang anda sihat?

**KAJIAN** di Amerika Syarikat (AS) menunjukkan 10 peratus daripada golongan dewasa mempunyai masalah kerosakan buah pinggang dan mereka juga tidak tahu mengenainya. Ujian saringan mudah di mana-mana klinik atau hospital dapat menunjukkan jika anda salah seorang daripada mereka.

Thangachiammah M. Muthoo 51, tidak tahu bahawa dia mengalami diabetes dan gejala tersebut perlahan-lahan merosakkan buah pinggangnya. Dia menerima rawatan dialisis di Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (NKF) sejak enam tahun lalu.

Aris Said, 53, pula merupakan pesakit dialisis di NKF sejak beberapa tahun lalu dan sebelum ini tidak tahu bahawa dia mempunyai tekanan darah tinggi dan diabetes. Dia juga tidak menyedarinya kerana dia berasa sihat, sehinggalah suatu hari kedua-dua belah buah pinggangnya berhenti berfungsi.

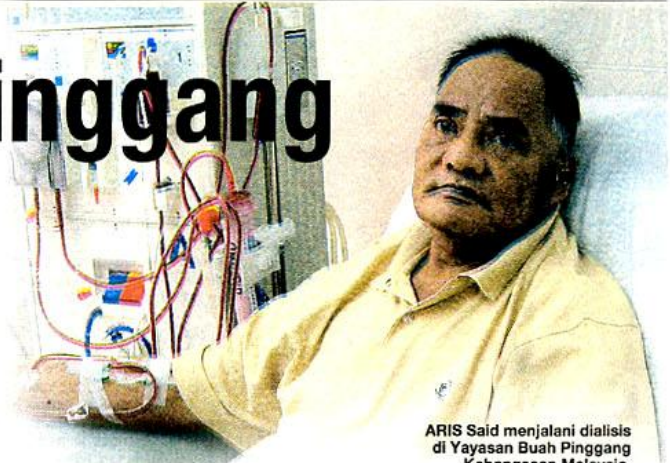
Shamsuddin Mohd Nor, 30, tidak pernah menyangka bahawa dia akan mendapat penyakit kronik ini. Dia sering mengalami sakit belakang yang berterusan. Ia merupakan penyakit buah pinggang kronik yang tidak diketahui puncanya. Dia terpaksa menerima

rawatan dialisis sepanjang hayatnya.

Anda mungkin pernah mendengar cerita tentang individu-individu mengalami kegagalan buah pinggang secara tiba-tiba. Kenyataannya, buah pinggang mereka telah lama mengalami kerosakan tanpa disedari. Mereka mengalami kerosakan buah pinggang yang kronik, tiada tanda-tanda atau secara senyap, dan kadang-kala berkekalan selama bertahun-tahun lamanya. Bagaimanapun, apabila tiba masanya, gejala-gejala tersebut akan timbul tetapi pada masa itu, keadaan telah menjadi serius dan kerosakan yang terjadi tidak dapat dipulihkan lagi. Kebanyakan penapis kecil yang dipanggil nefron di dalam buah pinggang sudah rosak dan hanya tinggal beberapa nefron yang terpaksa bekerja keras untuk menapis darah. Tanpa rawatan, semua nefron akan musnah dan kerosakan buah pinggang kekal terjadi.



SHAMSUDDIN MOHD NOR



ARIS Said menjalani dialisis di Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia.



THANGACHIAMMAH M. MUTHOO

### Tanda-tanda kerosakan buah pinggang

- Kerap membuang air kencing terutamanya pada waktu malam, lama-kelamaan semakin berkurangan dan jumlah air kencing juga akan berkurangan
- Retensi (penakungan) air kencing menyebabkan kaki, buku lali serta mata bengkak
- Sering gatal di bahagian badan tanpa sebab yang nyata
- Air kencing yang berbusih kerana kehadiran protein
- Cepat letih dan mengantuk
- Kerap sakit kepala
- Mengalami masalah tidur
- Kurang selera makan dan penurunan berat badan
- Terasa seperti hendak muntah, loya
- Darah di dalam air kencing

### Sebab-sebab kerosakan buah pinggang kronik (CKD)

Perunding Nefrologi dan Setiausaha Kehormat Lembaga Pengurusan NKF, Dr. Thiruvethiran Thilaganathan menyatakan buah pinggang adalah satu struktur yang agak rapuh dan perlu dilindungi daripada faktor-faktor yang boleh menyebabkan CKD. "Kerosakan buah pinggang kronik boleh

### Bacaan normal untuk buah pinggang yang sihat

- Gula dalam darah kurang dari 5.6 mmol/L (tidak berpuasa)
- Tekanan darah kurang dari 130/90 mmHg
- Ujian urin tiada protein, tiada gula, tiada darah
- Ukuran pinggang kurang dari 102 cm (lelaki), kurang dari 88 cm (wanita)
- Indeks berat badan Antara 18.5 -24.9 kg/m<sup>2</sup>

berpunca daripada beberapa masalah buah pinggang seperti buah pinggang polistik, jangkitan buah pinggang, penyumbatan arteri renal (yang membekalkan darah kepada buah pinggang), penyumbatan di dalam salur kencing kerana batu karang atau ketumbuhan, penggunaan sesetengah ubat dalam jangka panjang dan kecacatan buah pinggang secara semulajadi.

"Tiga punca utama kerosakan buah pinggang di Malaysia adalah diabetes yang tidak terkawal (57 peratus daripadanya merupakan kes kerosakan buah pinggang kronik), sebab yang tidak diketahui (27 peratus) dan tekanan darah tinggi yang tidak terkawal (enam peratus)," katanya.

Diabetes adalah penyakit di mana konsentrasi gula di dalam darah adalah tinggi.

Lama-kelamaan paras gula yang tinggi akan merosakkan buah pinggang dan menyebabkan keadaan yang dipanggil diabetes nefropati yang merupakan penyebab nombor satu kegagalan buah pinggang. Satu pertiga pesakit diabetes mengalami diabetes nefropati.

Tekanan darah tinggi (hipertensi) pula adalah situasi yang merujuk kepada tekanan kuat pada salur darah yang menolak dinding arteri. Tekanan darah tinggi kronik boleh menyebabkan kerosakan salur darah dan fungsi penapisan di dalam buah pinggang. Ini adalah berita buruk terutamanya kepada pesakit diabetes kerana 60 peratus da-

>>

### Sebab-sebab Utama Kegagalan Buah Pinggang

Tahun	2004	2005	2006
Pesakit Dialisis Baru	2,858	3,054	3,152
Kencing Manis	54%	55%	57%
Tekanan Darah Tinggi	7%	7%	6%
Punca yang tidak dikenal pasti	28%	26%	27%
Lain-lain	11%	12%	10%

