

# Jaga buah pinggang anda

**KEHIDUPAN** Muhammed Shahrul Nizam, 23 tahun, selama ini adalah normal sehinggalah buah pinggangnya gagal berfungsi.

Ini adalah akibat infeksi sistem perkumuhan yang berulang kali dialaminya. Muhammed menjalani rawatan dialisis di Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia (NKF) selama lima tahun. Beliau berjaya melalui pelbagai cubaan dan penyesuaian serta hidup secara aktif walaupun berkeadaan begitu.

"Di samping belajar, saya juga bermain dalam kumpulan muzik atau berjumpa kawan."

"Setiap hari merupakan satu bonus untuk saya," kata Muhammed.

Dalam mengharungi penyakit buah pinggang ini, Muhammed memberitahu kawan-kawannya untuk menghargai buah pinggang mereka.

"Anda tidak akan berasa kehilangan apa yang anda ada sehinggalah ia betul-betul hilang," katanya.

Bagi Chuah Seong Ban, 34, sebelum ini, hanya bapa dan kakaknya yang menghidapi sakit buah pinggang, sehinggalah akhirnya dia sendiri turut menghidapinya.

"Pada mulanya, saya berasa sangat tidak selesa dan saya tidak dapat tidur dalam sehinggalah pada satu hari, kedua-dua buah pinggang saya berhenti berfungsi sekali gus," ujarnya.

Walaupun bekerja sebagai seorang jurutera profesional, Seong Ban gembira kerana syarikatnya bersetuju untuk menanggung kos rawatan dialisis untuknya, tiga kali setiap minggu. Jika tidak, sudah tentu beliau akan menanggung beban kewangan yang begitu tinggi. Seong Ban berasa prihatin dan simpati memikirkan pesakit lain yang kurang berbasah baik berbanding dirinya dan bergantung kepada NKF yang banyak menyumbang kepada kebajikan pesakit-pesakit ini.

NKF menyasarkan Hari Buah Pinggang Sedunia kali ketiga ini sebagai satu usaha untuk meningkatkan pengetahuan umum bagi menangani peningkatan bilangan pesakit buah pinggang.

Adakah anda tahu bahawa lebih daripada 500 juta (atau 10 peratus golongan dewasa) di seluruh dunia mempunyai penyakit buah pinggang?

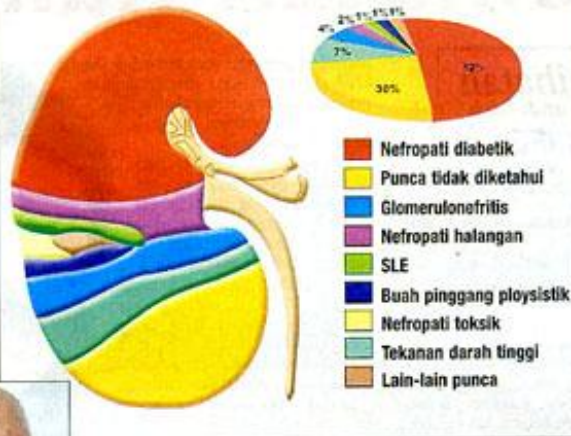
Sedarkah anda berjuta-juta pesakit meninggal dunia setiap tahun akibat daripada serangan jantung dan strok yang berkaitan dengan penyakit buah pinggang kronik?

Sebarang penyakit yang mengancam buah pinggang harus diberi perhatian dengan serius. Terutamanya penyakit buah pinggang kronik yang telah meningkat bilangan kesnya. Ini adalah disebabkan diabetes yang tidak dapat dikawal dan tekanan darah tinggi iaitu dua faktor penyumbang utama kepada kerosakan buah pinggang. Merokok, obesiti, umur yang meningkat dan sejarah keluarga yang mempunyai penyakit buah pinggang merupakan faktor risiko yang harus dititikberatkan.

Penyakit buah pinggang boleh membawa kepada kegagalan buah pinggang peringkat akhir jika tidak dikesan atau tidak menerima rawatan awal. Merujuk kepada kegagalan buah pinggang kronik, ini adalah keadaan yang mengancam nyawa dan pesakit memerlukan pemindahan buah pinggang atau dialisis untuk meneruskan hidup.

Dialisis adalah satu proses menapis toksin di dalam darah yang perlu dijalankan tiga kali dalam seminggu sepanjang hayat pesakit. Kos rawatan dialisis juga adalah terlalu tinggi untuk ditanggung seseorang oleh pesakit. Syukurlah penyakit buah pinggang boleh dicegah terutamanya bagi mereka yang mengamalkan

## Punca-punca kegagalan buah pinggang



DR. S.S. GILL

gaya hidup yang sihat.

### ● Mengelakkan masalah

Buah pinggang sangat penting. Ia memproses darah kita setiap hari untuk menapis bahan buangan yang dihasilkan proses metabolisme badan. Bahan buangan itu dikeluarkan dari dalam badan melalui air kencing (urin) atau najis. Apabila buah pinggang rosak atau menjadi lemah disebabkan penyakit, keupayaan untuk menapis darah akan menurun. Jadi, bahan buangan berkenaan akan terkumpul di dalam badan.

### Rawatan

Setakat ini, lebih dari 16,000 rakyat Malaysia sedang menjalani rawatan dialisis dan dianggarkan akan menjangkau sehingga 20,000 menjelang 2010. Di seluruh dunia, pesakit yang menjalani rawatan dialisis dianggarkan akan meningkat pada kadar tujuh peratus setiap tahun.

Menurut Pengerusi Lembaga Pengarah Pengurusan NKF, Dr. S. S. Gill, penyakit buah pinggang peringkat akhir perlu dicegah bagi mengelakkan beban proses rawatan dialisis.

"Jagalah buah pinggang anda sebaik mungkin. Jika anda telah mendapat penyakit diabetes atau tekanan darah tinggi, pastikan ia dikawal dengan berkesan.

"Jangan biarkan diabetes dan tekanan darah tinggi merosakkan buah pinggang anda," katanya.

Mereka yang kelihatan sihat dari luar juga perlu mengambil berat masalah buah pinggang ini. Timbalan pengerusi NKF, Prof. Datuk Dr. Zaki Morad Mohamad Zaher menjelaskan NKF menggalakkan semua orang dewasa menjalani pemantauan kesihatan tahunan.

"Saya yakin pengukuran ini dapat mengesan faktor risiko yang ada malah dapat mengesan penyakit buah pinggang peringkat awal.

"Ini seterusnya dapat mengurangkan jumlah kes penyakit buah pinggang kronik (CKD) di Malaysia bagi tempoh 15 tahun yang akan datang," jelas beliau.

NKF kini menjalankan promosi pemantauan kesihatan dengan aktif melalui program 'NKF Life Check' yang dilancarkan pada bulan Februari.

Yayasan ini kini mempunyai sebuah bas dengan 40 tempat duduk yang dilengkapi

CHUAH Seong Ban menjalani rawatan dialisis kerana kegagalan fungsi kedua-dua buah pinggangnya.

dengan kakitangan yang berkelayakan dan tujuh tempat kerja untuk ujian penyaringan dan khidmat nasihat.

Khidmat ini bukan sahaja bagi memeriksa kesihatan masyarakat umum tetapi juga pekerja-pekerja syarikat. Sambutan yang diperolehi setakat ini adalah baik dan NKF menerima lebih banyak permintaan untuk perkhidmatan pemeriksaan ini. Program NKF Life Check merupakan sebahagian daripada program pendidikan komuniti NKF 'Kidney Care' yang dimulakan bersempena dengan sambutan Hari Buah Pinggang Sedunia 2008.

Naib Timbalan Pengerusi NKF, Dr. Tan

Chwee Choon menyatakan pengesanan awal dan rawatan awal boleh melambatkan perkembangan kegagalan buah pinggang peringkat akhir daripada 20 peratus hingga 50 peratus.

"Yang paling penting, setiap orang perlu belajar tentang penjagaan kesihatan buah pinggang mereka.

"Melalui NKF Kidney Care dan pelbagai acara lain, kami berharap dapat menyampaikan maklumat penjagaan kesihatan buah pinggang kepada orang ramai," katanya.

Artikel ini adalah sumbangan daripada Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia. (NKF)

# MOPIKO

gatal-gatal akibat melegakan  
gigitan nyamuk dan serangga.

Buatan Jepun

MOPIKO 無比膏

AMARAN: Sediaan ini mengandungi methyl salicylate. Hanya untuk kegunaan luar. Tidak boleh dimakan.

K.K.L.U. 0135/2007/A