

Semakin ramai tidak tahu mereka menghidap sakit buah pinggang

# Sedar tapi sudah terlambat

PETALING JAYA – Sikap orang ramai yang tidak membuat pemeriksaan kesihatan berjadual menyebabkan semakin ramai hanya menyedari mereka menghidap penyakit buah pinggang pada tahap serius sehingga menyukarkan proses pemulihan.

Ia juga menjadi punca lebih 15,000 pesakit bergantung hidup kepada mesin dialisis dan jumlah itu pula dikhuatiri terus bertambah.

Pengerusi Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (NKF), Dr. S.S. Gill memberitahu, mahu tidak mahu, orang ramai perlu membuat pemeriksaan awal selain mengambil langkah pencegahan sendiri.

“Ia bukannya sukar, contohnya meminum sekurang-kurangnya 2.5 liter air sehari,” katanya pada sidang media sempena Sambutan Hari Buah Pinggang Sedunia di sini semalam.

Katanya, buah pinggang adalah antara organ yang sangat penting kepada manusia untuk membuang toksin dan air berlebihan dalam darah.

Jelasnya, setiap individu juga digalakkan menjaga kesihatan diri dengan mengamalkan diet pemakanan yang betul.

“Diet penting untuk mengawal penyakit ini dengan mengelak pengumpulan berlebihan bahan-bahan seperti natrium, kalium dan fosforus,” katanya.

Beliau menambah, walaupun ia sukar pada permulaannya, langkah pencegahan yang diambil itu boleh menyelamatkan nyawa.