



AKTIF
...peserta
acara jalan
kaki anjuran
NKF,
semalam.

Jalan kaki jaga buah pinggang

PETALING JAYA: Tekad meningkatkan kesedaran orang ramai terhadap kepentingan penjagaan kesihatan buah pinggang mendorong Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (NKF) menganjurkan acara jalan kaki sempena Hari Buah Pinggang Sedunia 2008 di sini, semalam.

Acara yang bermula di hadapan Amcorp Mall di sini, disertai kira-kira 230 pesakit buah pinggang termasuk pesakit yang menjalani hemodialisis, dialisis peritoneal dan mereka yang menjalani pemindahan buah pinggang dari sekitar Lembah Klang.

Naib Pengerusi Lembaga

Pengarah Pengurusan NKF, Datuk Dr Zaki Morad Mohd Zaher, berkata acara itu juga bertujuan memaklumkan kepada orang ramai penyakit buah pinggang boleh dicegah dan pesakit perlu mengamalkan gaya hidup aktif.

Katanya, walaupun penyakit buah pinggang membahayakan kesihatan dan membawa masalah lebih kronik, ia boleh dicegah jika tindakan betul diambil dari awal.

“Orang ramai perlu mengambil langkah proaktif bagi mengelak buah pinggang mereka merosot fungsinya. Kemerosotan fungsi buah pinggang mengambil masa lama dan tidak dise-

dari hinggalah ia rosak,” katanya pada acara itu di sini, semalam.

Antara tanda menunjukkan seseorang mengalami masalah buah pinggang adalah kekerapan membuang air, mudah letih, kencing bercampur darah, sakit pinggang dan kaki bengkak.

Langkah yang boleh diambil bagi mencegah penyakit buah pinggang ialah menjalani ujian saringan terutama mereka yang mempunyai sejarah keluarga menghidap penyakit buah pinggang atau kencing manis, mereka yang berumur 50 tahun dan penghidap kencing manis.