

Buah pinggang rosak

Boleh dikesan apabila air kencing mengandungi protein albumin yang tinggi

>>Oleh NORLAILA HAMIMA JAMALUDDIN
norlaila@metro.com.my

TIDAK sedar tahun 2007 kini masuk bulan ketiga. Rasanya baru saja kita melangkah ke tahun baru dan ramai hanya sedar pertambahan umur mereka tatkala menjelang hari ulang tahun kelahiran.

Pertambahan umur bermakna risiko pelbagai masalah kesihatan makin meningkat, jika kita masih mengamalkan gaya hidup kurang sihat dan makan mengikut selera muda.

Jika anda berasakan diri anda sihat, baguslah. Namun, masalahnya ramai berasakan diri mereka sihat, sedangkan tidak pernah menjalani pemeriksaan kesihatan untuk menyokong tanggapan itu.

Sekarang perhatikan ciri berikut:

> Menghidap penyakit kencing manis atau tekanan darah tinggi.

> Obes.
> Merokok.
> Berumur 50 tahun ke atas.

> Mempunyai sejarah keluarga menghidap kencing manis, tekanan darah tinggi atau masalah buah pinggang.

> Menghidap sebarang penyakit buah pinggang.

Jika anda mempunyai mana-mana ciri di atas, sekarang adalah masa terbaik untuk memberi perhatian kepada kesihatan kerana

anda termasuk dalam kumpulan berisiko tinggi mengalami kegagalan buah pinggang.

'Rasa sihat' saja tidak cukup kerana kebanyakan kes masalah buah pinggang tidak menunjukkan gejala. Pesakit boleh bekerja dan menjalani kehidupan seperti biasa tanpa masalah hinggalah penyakit mula menjadi serius.

Dalam setahun, berapa kali anda menjalani ujian darah dan air kencing? Tidak pernah? Atau sudah terlalu lama sehingga tidak dapat diingati.

Jadi, sementara anda berasa 'cukup sihat', pergi jalani dua ujian mudah ini bagi mengetahui status kesihatan anda.

Daripada dua ujian mudah ini, anda boleh tahu sama ada anda mengalami masalah buah pinggang, tekanan darah tinggi, kencing manis atau penyakit kronik lain yang bersarang senyap-senyap dalam badan.

Jadi perkara pertama yang perlu ditanyakan pada diri sendiri ialah, adakah buah pinggang anda sihat?

Kajian mendapati lebih 500 juta penduduk dunia atau satu daripada 10 individu dewasa disahkan mengalami masalah buah pinggang.

Setiap tahun, berjuta-juta orang mati sebelum waktunya kerana serangan jantung atau stroke akibat komplikasi penya-

kit buah pinggang.

Penyakit buah pinggang secara umumnya boleh mempengaruhi kehidupan 10 peratus populasi dewasa.

Ia bukan penyakit yang boleh dipandang ringan kerana buah pinggang tidak normal berkait rapat dengan pelbagai risiko komplikasi jantung yang menyebabkan kematian awal (pra matang).

Kematian pra matang akibat sakit jantung didapati 100 kali lebih tinggi di kalangan pesakit buah pinggang kronik.

Pakar Perunding Nefrologi merangkap Naib Pengerusi Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia (NKF), Dr Tan Chwee Choon, berkata bilangan pesakit buah pinggang meningkat dengan mendadak di kalangan penduduk negara membangun.

Katanya, lonjakan bilangan pesakit ini turut disumbangkan oleh faktor peningkatan usia, kencing manis, tekanan darah tinggi dan obesiti yang menyebabkan jumlah kes kegagalan buah pinggang kronik makin bertambah.

"Statistik semasa Malaysia menunjukkan, kita ada 15,000 pesakit yang perlu menjalani dialisis dan setiap tahun 2,500 kes baru dicatatkan. Perkara ini sangat membimbangkan kerana penyakit buah pinggang sebenarnya boleh dikawal dan dirawat.

"Risiko mengalami masalah kegagalan buah pinggang peringkat akhir makin tinggi di kalangan golongan berumur iaitu di antara 50 hingga 70 tahun. Jumlah pesakit dalam kategori ini meningkat sebanyak 10 hingga 15 peratus setiap tahun," katanya.

Beliau berkata demikian ketika pra pelancaran Hari Buah Pinggang Sedunia pada 8 Mac ini dengan tema Penyakit Buah Pinggang, Sering Berlaku, Memudaratkan tetapi Boleh Dirawat — Adakah Buah Pinggang Anda Sihat?

Apa itu penyakit buah pinggang kronik?

Seseorang itu dikatakan menghidap penyakit buah pinggang kronik apabila air kencingnya mengandungi protein albumin yang tinggi atau fungsi buah pinggang merosot teruk.

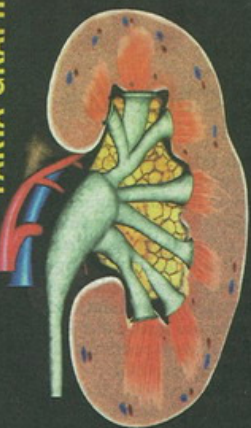
Ia boleh menyebabkan seseorang itu turut mengalami masalah tekanan darah tinggi, anemia, sakit jantung dan penyakit salur darah.

Punca

Punca paling lazim ialah penyakit nefrotik (kehilangan protein yang banyak dalam air kencing), kerdangan buah pinggang, jangkitan, saluran kencing tersumbat dan masalah genetik seperti penyakit polisistik buah pinggang.

→ BUAH PINGGANG

FAKTA GRAFIK



DR TAN... kawalan sakit buah pinggang boleh selamatkan nyawa.

> Cara pengesanan

CARA mengesan sangat mudah, iaitu melalui ujian darah dan air kencing untuk mengesan kehadiran kreatinin (hasil metabolisme protein), albumin dan kiraan fungsi buah pinggang.

Dr Tan berkata, kesan pertama kegagalan buah pinggang berfungsi dengan baik menyebabkan pesakit perlu menjalani dialisis darah sepanjang hayat. Kesan kedua pula seseorang pesakit itu berdepan risiko kematian pra matang akibat masalah jantung yang berkaitan kegagalan buah pinggang.

Di seluruh dunia, di-

anggarkan hampir 1.5 juta orang hidup dengan bergantung kepada mesin dialisis (sama ada hemodialisis atau dialisis peritoneal) dan transplan buah pinggang.

Jumlah ini dijangka meningkat dua kali ganda dalam 10 tahun lagi dengan kos rawatan RM3.5 trilion. Malangnya, hampir 80 peratus pesakit yang menjalani terapi penggantian buah pinggang adalah penduduk di negara membangun.

Katanya, masalah kegagalan buah pinggang boleh dicegah melalui beberapa cara antaranya:

> Merendahkan tekanan darah ke paras normal (kerana tekanan darah tinggi mengurangkan fungsi buah pinggang).

> Mengawal paras glukos, kolesterol dan masalah anemia.

> Berhenti merokok.

> Meningkatkan aktiviti fizikal.

> Mengawal berat badan.

Rawatan yang ada sekarang terbukti dapat menghentikan kerosakan buah pinggang dan mengurangkan risiko mengalami masalah jantung, kencing manis, tekanan darah tinggi atau penyakit

buah pinggang kronik.

Malangnya, ramai pesakit, terutama yang berumur, tidak datang mendapatkan rawatan, sebaliknya lebih percaya kepada kaedah tradisional.

Sebelum masalah ini berlaku kepada anda, segera jalani ujian darah dan air kencing serta mulakan langkah pencegahan.

Untuk mendapatkan maklumat lanjut mengenai penyakit buah pinggang, anda boleh menyertai pelbagai acara yang diadakan sempena sambutan Hari Buah Pinggang Sedunia di seluruh negara.