

PESAKIT perlu menjalani pembedahan buah pinggang sekiranya penyakit memasuki tahap akhir.

PESAKIT buah pinggang menjalani proses dialisis. - Gambar hiasan



Sempena Hari Buah Pinggang Sedunia pada 8 Mac 2007

Buah pinggang anda okey?

Apa itu CKD?

Ini terjadi apabila seseorang itu mengalami peningkatan pengumpulan albumin di dalam air kencing ataupun, berlaku kemerosotan ketara fungsi buah pinggang atau kadar penurunan glomerular (GFR). Ini akan mendorong kepada komplikasi seperti tekanan darah tinggi, anemia (kekurangan darah) dan penyakit jantung serta pembuluh darah.

Berapa kerapkah ia terjadi?

Lebih 500 juta orang atau kira-kira satu dalam setiap 10 orang dewasa di seluruh dunia menunjukkan beberapa ciri CKD.

Punca CKD

Di peringkat global, penyebab paling biasa adalah penyakit nefrotik atau keradangan (inflamasi) buah pinggang, jangkitan, saluran kencing tersumbat dan gangguan-gangguan yang diwarisi seperti penyakit buah pinggang polisistik. Keadaan ini berubah ke arah diabetes dan hipertensi di negara-negara maju dan membangun, yang juga menjadi punca utama penyakit kardiovaskular.

Diagnosis

Ujian makmal yang ringkas ke atas sampel darah dan air kencing bagi memeriksa kandungan kreatinin dan mengira GFR dan pengumpulan albumin kini boleh didapati.

Komplikasi CKD yang tidak dikesan?

Akibat pertama adalah risiko kehilangan fungsi buah pinggang yang progresif. Ini mendorong kepada kegagalan buah pinggang serta keperluan terhadap dialisis atau pembedahan buah pinggang. Keduanya adalah kematian pramatang berpunca daripada penyakit yang berkaitan dengan kardiovaskular.

Individu yang tampak sihat tetapi kemudiannya disahkan menghidap CKD mempunyai sekurang-kurangnya 10 kali ganda risiko untuk mati awal disebabkan oleh penyakit kardiovaskular (penyakit koronari, serebrovaskular, arteri perifer dan kegagalan jantung), tidak kira sama ada mereka menghidap kegagalan buah pinggang ataupun tidak.

Pengesanan

Ujian-ujian ringkas seperti kreatinin serum, mengira GFR dan albumin air kencing yang membolehkan pengesanan awal penyakit buah pinggang kini tersedia.

Majoriti daripada individu dengan penyakit buah pinggang pada peringkat awal tidak berjaya dikesan terutamanya di negara-negara sedang membangun.

Pengesanan awal kerosakan buah pinggang adalah penting bagi membolehkan rawatan sewajarnya diberikan sebelum kerosakan lebih teruk berlaku sehingga menimbulkan komplikasi lain pula.

Dr. Tan Chwee Choon
Presiden Persatuan
Nefrologi Malaysia



Oleh SHAFINAZ SHEIKH MAZIAN

SALAH satu cabaran yang paling besar dihadapi dalam menyampaikan mesej pencegahan penyakit buah pinggang adalah betapa masih ramai yang tidak dapat memberikan jawapan tepat apabila diajukan soalan: "Di manakah letaknya buah pinggang anda dan apakah fungsinya?" Anda tahu?

Berdasarkan kajian yang dijalankan di kalangan cerdik pandai di negara-negara maju, kurang lima peratus daripada jumlah penduduk yang mengetahui kedudukan buah pinggang bersaiz lebih kurang dua penumbuk manusia itu di bawah tulang rusuk.

Walhal, organ yang menakutkan itu memainkan peranan sangat penting dalam meneruskan kelangsungan hidup manusia dengan membuang toksin dan air berlebihan daripada darah.

Setiap hari, buah pinggang kita menapis purata 200 liter darah - kuantiti yang boleh mengisi sebanyak 20 baldi! Ia turut membantu mengawal tekanan darah, menghasilkan sel-sel darah merah dan mengekalkan kesihatan tulang kita.

Presiden Persatuan Nefrologi Malaysia, Dr. Tan Chwee Choon berkata, jika buah pinggang manusia kehilangan keupayaannya untuk berfungsi secara berapsur-ansur, "itu maknanya kita bercakap tentang penyakit buah pinggang kronik (CKD)."

Menurutnya, kebanyakan daripada kita tidak akan menunjukkan sebarang simptom-simptom yang teruk sehingga penyakit buah pinggang bertambah teruk.

Ia merupakan satu lagi penyakit senyap dan sering kali diabaikan begitu sahaja kerana kehadirannya yang mungkin tidak dirasai.

Walaupun demikian, ia menjejaskan hidup lebih banyak pesakit, jauh daripada angka-angka yang mungkin kita sangkakan selama ini.

"Sabun tahun, lebih 2,500 orang bakal disahkan menghidap kegagalan buah pinggang tahap akhir di negara ini, iaitu kira-kira 100 orang bagi setiap sejuta penduduk.

"Dijangkakan, sebanyak 36 juta kematian pramatang (awal) bakal dicatatkan di seluruh dunia menjelang tahun 2015 kerana penyakit buah pinggang turut meningkatkan risiko seseorang mendapat penyakit kardiovaskular (berkaitan jantung) dan diserang angin ahmar (strok)," kata Dr. Tan.

Mengulas lanjut, penyelidikan di kalangan pelbagai kaum yang hidup di benua-benua berlainan secara konsisten menunjukkan, kira-kira satu daripada 10 orang dewasa membawa ciri-

ciri kerosakan buah pinggang tertentu.

"Pesakit yang menghidap CKD cenderung mendapat tekanan darah tinggi, diabetes, serangan jantung dan strok. Kesihatan buah pinggang juga boleh menjadi bertambah buruk sehingga ia perlu digantikan (penyakit buah pinggang tahap akhir).

"Pesakit sama ada perlu menerima pembedahan buah pinggang baru ataupun mereka terpaksa bergantung hidup kepada mesin dialisis yang mencuci darah kira-kira tiga kali seminggu," jelas beliau.

Berita baiknya, CKD boleh dikesan pada peringkat awal lagi. Ia begitu mudah. Ujian air kencing dan darah secara rutin dan ringkas serta pemeriksaan tekanan darah boleh menunjukkan tanda-tanda awal masalah buah pinggang.

Dan sebaik sahaja kita mengetahui masalah ini, ia boleh diperlahankan malah menghentikan CKD daripada berlaku dengan mengambil ubat-ubatan dan mengubah tabiat hidup kita.

Kata Dr. Tan, risiko kematian sebelum waktu terutamanya disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, secara puratanya adalah 100 kali lebih tinggi di kalangan pesakit CKD menghidap penyakit buah pinggang tahap akhir.

"Pengesanan awal dan rawatan CKD bukan hanya menangguk perkembangan penyakit pesakit buah pinggang ke peringkat lewat tetapi ia juga boleh mengurangkan insiden penyakit kardiovaskular dengan ketaranya yang setakat ini menjadi punca utama kematian pramatang di dunia," katanya.

Penyakit buah pinggang biasa, berbahaya, boleh dirawat

Hari Buah Pinggang Sedunia merupakan inisiatif bersama Persatuan Nefrologi Antarabangsa dan Yayasan Antarabangsa Persekutuan Buah Pinggang.

Ia julung kalinya dilancarkan pada tahun lalu dan diadakan pada setiap Khamis kedua, Mac. Sambutan seterusnya akan jatuh pada 8 Mac ini.

Hari Buah Pinggang Sedunia diraikan dengan matlamat untuk meningkatkan kesedaran tentang kepentingan organ buah pinggang dan dalam masa yang sama menyebarkan mesej bahawa penyakit buah pinggang merupakan penyakit yang semakin biasa, ia berbahaya tetapi boleh diubati.

Biasa kerana CKD kini menunjukkan trend yang konsisten, ia menjejaskan kira-kira 10 peratus populasi dunia.

Berbahaya bukan hanya kerana ia secara perlahan-lahan boleh bertambah kesannya memasuki tahap lewat tetapi lebih dari itu, CKD turut dikaitkan dengan peningkatan berkali-kali ganda risiko komplikasi kardiovaskular dan kematian kardiovaskular pramatang.

Boleh dirawat kerana kini terdapat bukti saintifik yang kukuh bahawa pengesanan awal, faktor pengubahsuaian gaya hidup dan menga-



wal tekanan darah secara agresif bukan hanya memperlahankan atau menghentikan perkembangan pesakit CKD ke penyakit buah pinggang tahap akhir (ESRD).

Tetapi, ia juga mengurangkan dengan ketaranya insiden penyakit kardiovaskular yang menjadi punca kematian awal di kalangan majoriti pesakit. Buah pinggang anda okey? Cubalah cari jawapannya...

Pencegahan

Ujian penyaringan mestilah menjadi keutamaan di kalangan mereka yang berisiko tinggi mendapat penyakit buah pinggang. Mereka termasuklah:

- Pesakit diabetes melitus dan hipertensi
- Individu obes dan perokok
- Mereka yang berusia 50 tahun ke atas
- Mempunyai sejarah keluarga yang menghidap diabetes melitus, hipertensi dan penyakit buah pinggang
- Pesakit yang menghidap lain-lain penyakit buah pinggang.

Beberapa langkah pencegahan penting telah terbukti berjaya dalam melindungi daripada kedua-dua penyakit buah pinggang dan kardiovaskular, seperti:

- ACEs atau ARBs bagi proteinuria dan penurunan GFR
- Mengurangkan tekanan darah tinggi. Semakin rendah tekanan darah seseorang, semakin berkurangan kemerosotan GFR
- Kawalan glukos, lipid atau lemak darah dan anemia
- Berhenti merokok, tingkatkan aktiviti fizikal dan mengawal berat badan.

Rawatan

Penyelidikan klinikal dalam tempoh lebih sedekad lalu mendapati wujudnya potensi sekatan sistem renin-angiotensin oleh ACEs dan ARBs bagi mengurangkan bebanan penyakit kardiovaskular, diabetes, hipertensi dan CKD, pada kos yang secara relatifnya rendah.

Perencat ACE didapati berkesan dalam menghalang kemerosotan fungsi buah pinggang secara progresif. Antagonis II Angiotensin pula bertindak merendahkan albuminuria dan menghalang kegagalan buah pinggang progresif.

UJIAN ringkas seperti pemeriksaan air kencing, darah dan tekanan darah boleh menunjukkan tanda-tanda awal penyakit buah pinggang.



Inisiatif Hari Buah Pinggang Sedunia

DI MALAYSIA, Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (NKF) dengan kerjasama Persatuan Nefrologi Malaysia serta sokongan Kementerian Kesihatan menganjurkan inisiatif-inisiatif berikut di pelbagai lokasi seluruh negara bulan ini:

Penyaringan kesihatan awam
Tarikh: 5 hingga 9 Mac 2007
Tempat: Hospital-hospital terpilih di seluruh negara.

Walkathon Hari Buah Pinggang Sedunia
Tarikh: 10 Mac 2007
Masa: 8 pagi
Tempat: Taman Tasik Tiitwangsa.

Peraduan seni kanak-kanak dan pameran, penyaringan kesihatan
Tarikh: 11 Mac 2007
Masa: 10 pagi hingga 6 petang

Tempat: Berjaya Times Square.

Kempen penyaringan kesihatan NKF
Tarikh: 11 Mac 2007
Tempat: Pusat-pusat NKF terpilih seluruh negara.

Untuk maklumat lanjut ataupun penyertaan, orang ramai boleh menghubungi hotline NKF di talian 1300-88-3110.