

# Buah pinggang kronik

>>> **HORLAJLA HAMINA JAMALUDDIN**  
coral@ahmetro.com.my

**"O**RANG Malaysia memang pandai memilih makanan yang seimbang. Selalu saya perhatikan, masyarakat kita ada perasaan takut apabila berdepan makan-makan jika makan secara buffet, terutama pada Ramadan atau perayaan.

"Ramai yang fikir apabila bayar (mahal) mereka perlu makan banyak. Sebab itu sering kita lihat orang menimbunkan makanan dalam pinggang mereka sehingga nampak macam bukit. Kalau dimakan semua tidak mengena, tetapi kebanyakannya tidak habis.

"Ini secara tidak langsung mengangap anak untuk membazir. Disebabkan tidak jaga makanan, ramai menghadapi penyakit termasuk kencing manis. Tidak payah pergi jauh, ayah saya dipotong kaki kerana kencing manis walaupun 'berbuih mulut' menasihatinya supaya mengurangkan kekerapan minum kopi di kedai.

"Pada hal di rumah ada disediakan sarapan atau sajian minum petang, tetapi tarikan minum kopi di kedai bersama ramai lebih kuat. Apabila hilang selera makan, baru timbul kesedaran untuk menjaga pemakanan, terutama pengambilan gula.

"Ibu pun tidak lama sebab lekak di kedua kaki sudah jadi budaya hidup. Perkara ini tidak hanya di kalangan

orang tua di kampung seperti ayah saya, malah menjadi budaya anak muda di bandar dan ini sangat membimbangkan," kata dua Yayasan Buah Pinggang, Datuk Redzuawan Ismail atau Chef Wan.

Kebimbangan itu diulaskan melihat peningkatan hampir dua kali ganda penduduk dewasa di negara ini menghidap kencing manis iaitu daripada 8.3 peratus (1996) kepada 15 peratus dalam masa 10 tahun dan lebih menyedihkan ialah umur pesakit kini semakin muda iaitu dalam lingkungan 30 tahun, malah ada yang menghidapnya lebih awal.

Bukan semua pesakit kencing manis mengalami kerosakan buah pinggang. Bagaimanapun, kajian mendapati 15 peratus pesakit kencing manis turut alami kerosakan buah pinggang dan 35 peratus daripada pesakit buah pinggang yang jalani rawatan dialisis menghadapi kencing manis.

Kebanyakan pesakit yang jalani dialisis turut alami masalah pada organ akibat komplikasi kencing manis. Kencing manis juga menyebabkan tahap kelesihan pesakit buah pinggang yang jalani dialisis masih tidak memuaskan walaupun mendapat rawatan pencucian darah kali semasing.

Menurut Presiden Persatuan Nefrologi Malaysia, Dr Philip Jeremiah, pesakit buah pinggang kronik kini menjadi pesakit biasa yang boleh mengancam nyawa tetapi ia boleh dirawat.

Ada banyak jenis pesakit buah pinggang tetapi yang paling kerap dialami ialah pesakit buah pinggang kronik (CKD) membolehkan laman hingga 10 peratus penduduk sesebuah negara.

Ia penyakit senyap yang berbahaya dan biasanya tidak disedari hinggalah pesakit menjadi teruk dan buah pinggang sukar diselamatkan. "Ini menyebabkan CKD kurang dikenali atas pesakit tidak mendapat rawatan seawal yang akhirnya membawa kepada pesakit buah pinggang peringkat akhir. Langkah terakhir untuk menyelamatkan nyawa pesakit ialah menjalani rawatan dialisis yang mahal iaitu RM39,000 setahun.

"Di seluruh dunia ada lebih 50 juta orang mengalami kerosakan buah pinggang setiap tahun dan kerosakan buah pinggang akibat kencing manis meragut nyawa berjuta orang setahun.

"Di negara kita, sehingga Disember 2008, ada 18,789 pesakit diabetes direkodkan dan jumlahnya dianggarkan bertambah antara lima hingga tujuh peratus setahun," katanya pada sidang akhbar sempena sambutan Hari Buah Pinggang Sedunia pada 14 Mac ini dengan tema Lindungi Buah Pinggang Anda — Kawal Kencing Manis.

Penasihat NKE, Daruk Dr Zaki Morad Mohd Zaher, berkata buah pinggang kita sebenarnya membolehkan ratusan ribu salur darah halus



**“**Disebabkan tidak jaga makan, ramai menghadapi pelbagai penyakit termasuk kencing manis. Tidak payah pergi jauh, ayah saya dipotong kaki kerana kencing manis walaupun 'berbuih mulut' menasihatinya supaya mengurangkan kekerapan minum kopi di kedai”

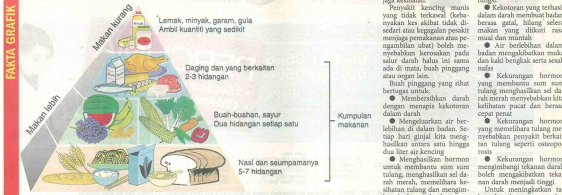
**“**CKD kurang dikenali atas pesakit tidak mendapat rawatan sewajarnya yang akhirnya membawa kepada pesakit buah pinggang peringkat akhir. Langkah terakhir menyelamatkan nyawa pesakit ialah menjalani rawatan dialisis yang mahal iaitu RM39,000 setahun”

**“**Buah pinggang kita sebenarnya membolehkan ratusan ribu salur darah halus yang mudah mengalami kerosakan jika kita ada mengena kesihatan.

Apabila buah pinggang mula 'sakit' dan gagal berfungsi:

- Kekotoran yang terhasil dalam darah membuat badan berasa gatal, hilang selera makan yang diikuti rasa mual dan muntah.
- Air berlebihan dalam badan menyebabkan tekanan pada salur darah halus ini sama ada di mata, buah pinggang atau organ lain.
- Buah pinggang yang sihat bertugas untuk:
  - Membersihkan darah dengan menapis kekotoran dalam darah.
  - Mengeluarkan air berlebihan di dalam badan. Setiap hari ginjal kita menghasilkan antara satu hingga dua liter air kencing.
  - Menghasilkan hormon untuk membantu sum sum tulang, menghasilkan sel darah merah, memelihara kesihatan tulang dan mengimbangi tekanan darah.

>>> **Diet kencing manis**



yang mudah mengalami kerosakan jika kita ada mengena kesihatan.