Buah pinggang kronik

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

"ORANG Malaysia kurang pandai memilih makanan yang seimbang. Selalu saya perhatikan, masyarakat kita ada perasaan tamak apabila berdepan makanan jika makan secara bufet, terutama pada Ramadan atau perayaan.

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

"Ini secara tidak langsung mengajar anak untuk membazir. Disebabkan tidak jaga makan, ramai menghidap 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.

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

"Itu pun tidak lama sebab lepak di kedai kopi 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 duta Yayasan Buah Pinggang, Datuk Redzuawan Ismail atau Chef Wan.

Kebimbangan itu diluahkan 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 55 peratus daripada pesakit buah pinggang yang jalani rawatan dialisis menghidap kencing manis.

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

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

Ada banyak jenis penyakit buah pinggang tetapi yang paling kerap dialami ialah penyakit buah pinggang kronik (CKD) membabitkan lapan hingga 10 peratus penduduk sesebuah negara.

Ia penyakit senyap yang berbahaya dan biasanya tidak disedari hinggalah penyakit menjadi teruk dan buah pinggang sukar diselamatkan.

"Ini menyebabkan CKD kurang dikesan atau pesakit tidak mendapat rawatan sewajarnya yang akhirnya membawa kepada penyakit 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 500 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 dialisis 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 NKF, Datuk Dr Zaki Morad Mohd Zaher, berkata buah pinggang kita sebenarnya membabitkan ratusan ribu salur darah halus yang mudah mengalami kerosakan jika kita alpa menjaga kesihatan.

Penyakit kencing manis yang tidak terkawal (kebanyakan kes akibat tidak disedari atau kegagalan pesakit menjaga pemakanan atau pengambilan ubat) boleh menyebabkan kerosakan 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

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 mengakibatkan muka dan kaki bengkak serta sesak nafas
- Kekurangan hormon yang membantu sum sum tulang menghasilkan sel darah merah menyebabkan kita kelihatan pucat dan berasa cepat penat
- Kekurangan hormon yang memelihara tulang menyebabkan penyakit berkaitan tulang seperti osteoporosis
- Kekurangan hormon mengimbangi tekanan darah boleh mengakibatkan tekanan darah menjadi tinggi

Untuk meningkatkan tahap kesedaran masyarakat

"Disebabkan tidak jaga makan, ramai menghidap 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"

>Datuk Redzuawan Ismail atau Chef Wan
Duta Yayasan Buah Pinggang

"CKD kurang dikesan atau pesakit tidak mendapat rawatan sewajarnya yang akhirnya membawa kepada penyakit buah pinggang peringkat akhir. Langkah terakhir menyelamatkan nyawa pesakit ialah menjalani rawatan dialisis yang mahal iaitu RM39,000 setahun"

>Dr Philip Jeremiah
Presiden Persatuan Nefrologi Malaysia

"Buah pinggang kita sebenarnya membabitkan ratusan ribu salur darah halus yang mudah mengalami kerosakan jika kita alpa menjaga kesihatan. Penyakit kencing manis yang tidak terkawal boleh menyebabkan kerosakan pada salur darah halus ini"

>Datuk Dr Zaki Morad Mohd Zaher
Penasihat NKF

Diet kencing manis

FAKTA GRAFIK