

terhadap bahaya dua penyakit yang saling berkait ini, NKF meneruskan kempen jualan disertai pemeriksaan kesihatan buat tahun kedua.

Untuk tahun ini kempen dan pemeriksaan kesihatan bermula pada semalam di Centre Atrium, KB Mall Kota Bharu diikuti Dewan Sivik Kampung Chalok Kedai, Setia Terengganu (7 Mac); Dewan Serbaguna Perbadanan Perpustakaan Awam Terengganu (8 Mac); Dewan Biljanga Majlis Perbandaran Dungun (9 Mac); Beraya

Megamall Kuantan (10 Mac) dan Kompleks Beli Belah 1 Utama, Petaling Jaya (14 Mac).

**Siapa yang sangat perlu menjalani pemeriksaan kesihatan?**

- Pesakit kencing manis
- Pesakit tekanan darah tinggi
- Individu yang mempunyai sejarah keluarga (ibu, bapa atau adik beradik) mendapat kencing manis
- Individu yang kerap mendapat jangkitan salur kencing

- Individu yang pernah mendapat batu karang
- Pesakit yang menghidap penyakit autoimun seperti lupus (SLE)
- Individu yang mempunyai sejarah keluarga menghidap penyakit buah pinggang kronik
- Individu yang pernah mengalami kecederaan akut pada buah pinggang

**Cara yang boleh dilakukan untuk menjaga kesihatan buah pinggang:**

- Jaga pemakanan; kurangkan pengambilan garam

dan gula. Pengambilan garam berlebihan boleh meningkatkan kebocoran protein dalam air kencing lalu petanda kerosakan buah pinggang

- Kawal tekanan darah
- Jaga berat badan
- Kerap bersenam
- Berhenti merokok
- Ambil ubat kencing manis atau kerosakan buah pinggang ikut arahan doktor
- Patuhi jadual rawatan susulan untuk ketahui perkembangan penyakit anda. Perubahan tahap penyakit

memerlukan dos ubat yang berbeza.

Pada masa sama NKF turut menawarkan perkhidmatan bus kesihatan bersepak yang memberi pemeriksaan kesihatan seperti ujian air kencing dan ujian darah yang boleh ditempah oleh syarikat, organisasi atau pertubuhan pada harga RM200 sehari.

Bus kesihatan bergerak ini akan datang ke pejabat atau organisasi anda dan boleh memeriksa kesihatan 80 hingga 100 pekerja sehari (dengan kadar RM2 se-

orang). Tempahan boleh dibuat dengan menghubungi NKF.

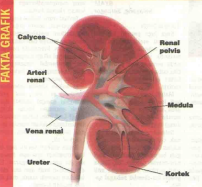
Untuk sambutan Hari Buah Pinggang Sedunia tahun ini, NKF turut mengadakan pertandingan Amazing Kidney Walk Hunt yang terbuka pada semua pesakit, ahli keluarga dan orang ramai pada 14 Mac ini di Kompleks Beli Belah 1 Utama.

Sebarang pertanyaan mengenai pertandingan atau perkhidmatan NKF sila hubungi talian 03-7954 9048 sambungan 207 atau layari laman web [www.nkf.org.my](http://www.nkf.org.my)

**LANGKAH TERAKHIR...**  
pesakit terpaksa menjalani rawatan dialisis untuk menyelamatkan nyawa.



**→ Keratan buah pinggang**



**FAKTA GRAFIK**