Masih menanti jantung baru

Hubungi Pusat Sumber Transplan Kebangsaan; 03-26156576/03-26942704

KEKAL HAYAT BERSAMA JANTUNG BESI

WINNIE CHEN
sejak **1 Ogos 2008**

Makanan seimbang jaga buah pinggang

Kenali Chef Wan

Nama: Datuk Redzuawan Ismail
Tahun Lahir : 1958
- Mempunyai dua cahaya mata
- Merupakan pengacara masakan terkenal di Malaysia.
- Seorang akauntan sebelum menceburi bidang masakan.

Oleh **RABIATUL ADAWIYAH KOH ABDULLAH**
adawiyah.koh@utusan.com.my
Foto **SHARIL AZMAN ZAIN**

PETAH dan lincah. Gaya tukang masak terkenal, Datuk Redzuawan Ismail, 52 yang lebih mesra dengan panggilan Chef Wan ternyata mencuit hati hadirin. Di saat semua orang membincangkan isu serius tentang sambutan Hari Buah Pinggang Sedunia (WKD) 2010, Chef Wan menceriakan suasana. Namun, di sebalik gelak ketawa Chef Wan, dia sendiri mempunyai pengalaman yang boleh dikongsi dengan pesakit lain. Atas kedegilan dan sikap tak acuh dalam menjaga pemakanan, bapa Chef Wan disahkan menghidap kencing manis.

"Sudah menjadi budaya masyarakat kita, suka duduk dan minum lama-lama di kedai makan. Pengalaman Chef Wan sendiri, disebabkan kedegilan orang tua mendengar nasihat, kaki bapa saya dipotong kerana kencing manis. Itu baru cebisan kisah penyakit ini dan ramai lagi mangsa di luar sana kerana gaya hidup," ujarnya ketika majlis pelancaran sambutan WKD di Petaling Jaya, Selangor baru-baru ini.

Sebagai tukang masak, Chef Wan sentiasa berkongsi menu baru khususnya makanan seimbang.

Terpilih sebagai duta Yayasan Buah Pinggang Malaysia (NKF), Chef Wan sangat teruja. Katanya, dia akan mengadakan demonstrasi memasak bagi memupuk tabiat pemakanan sihat di kalangan masyarakat.

"Sikap masyarakat yang gemar memakan apa sahaja sebenarnya boleh diubah. Kita perlu berjaya dengan apa yang kita makan, bukan paksa orang untuk makan. Justeru itu, gaya hidup makan di luar seperti kedai makan dan restoran perlu diubah.

Kita perlu balik pada zaman dahulu iaitu makan di rumah bersama keluarga untuk membentuk institusi keluarga. Makan di luar belum menjamin kualiti dan kebersihan makanan. Kebiasaannya mereka ingin untung. Sebab itulah, bila orang tanya rahsia kesihatan, saya jawab makanan seimbang," katanya.

Chef Wan menambah, setiap individu mempunyai pengambilan makanan yang tidak sama dan perlu mengikut gaya hidup. Tambah Chef Wan, tidak semestinya gemuk itu tidak elok tetapi setiap individu perlu berjaga-jaga risiko penyakit itu penting.

CHEF Wan sentiasa berkongsi menu-menu baru khususnya makanan seimbang.

DARI kiri, Dr. Ghazali Ahmad, Dr. Philip, Chef Wan, Datuk Dr. Zaki Morad dan Dr. Sunita Bavanandan di majlis pelancaran Hari Buah Pinggang Sedunia dan perlantikan Chef Wan sebagai duta Kempen Kesedaran Penjagaan Buah Pinggang yang diadakan di Pusat Buah Pinggang Kebangsaan, Petaling Jaya.

Nasihatnya, sikap perlu diubah dan mengawal makanan dengan cara yang seimbang.

Sambuatan WKD

Dalam pada itu, WKD akan disambut meriah buat kali kelima pada 11 Mac ini di lebih 100 buah negara termasuk Malaysia. WKD merupakan kempen kesedaran global yang memberi fokus terhadap pentingnya penjagaan buah pinggang serta bertindak sebagai medan terbaik kepada orang ramai bagi menjalani pemeriksaan buah pinggang. Pemeriksaan bertujuan mengetahui sama ada mereka berisiko untuk menghidap penyakit buah pinggang atau tidak. Tahun ini kempen diharap dapat meningkatkan kesedaran di kalangan masyarakat tentang kaawlan penyakit kencing manis bagi menghindari daripada diserang penyakit buah pinggang kronik (CKD).

CKD berlaku apabila seseorang mengalami pembuangan albumin yang berlebihan dalam air kencing atau kemorosotan ketara dalam fungsi buah pinggang. Lebih daripada 500 juta penduduk dunia menderita akibat beberapa penyakit buah pinggang. Setiap tahun ramai yang meninggal dunia akibat masalah buah pinggang yang berpunca daripada penyakit kencing manis.

Apabila CKD tidak dikawal pada peringkat awal sehingga mengakibatkan kerosakan buah pinggang, maka proses berikutnya adalah dialisis atau pemindahan buah pinggang. Bagaimanapun, pelbagai rintangan dan kesukaran dalam mendapatkan buah pinggang baru untuk proses pemindahan menyebabkan ramai pesakit memilih untuk kaedah rawatan haemodialysis atau peritoneal dialisis. Kini, di Malaysia terdapat 20,000 pesakit dialisis dan kerajaan dengan kerjasama Kementerian Kesihatan giat mengenal pasti pesakit yang benar-benar memerlukan bantuan bagi menanggung kos rawatan dialisis yang semakin meningkat.

Bagi mereka yang ingin memperoleh maklumat lebih terperinci berhubung dengan aktiviti sambutan WKD, sila hubungi talian bebas tol NKF di 1300-88-3110 atau layari laman web, www.nkf.org.my, www.worldkidneyday.org atau e-mel ke *edu@nkf.org.my*.

INFO

- 15 peratus dewasa di Malaysia menghidap kencing manis.
- 15 peratus pesakit kencing manis mengalami kerosakan buah pinggang.
- 55 peratus yang menjalani dialisis berpunca daripada kencing manis

PEMBACA yang mempunyai kisah dan pengalaman penyakit yang ingin dikongsi bersama, boleh hubungi talian 03-92217055 sambungan 262 atau e-mel *kesihatan@utusan.com.my*.