Kawal kencing manis elak CKD

Oleh ZUHAYATI YAZID

HARI Buah Pinggang Sedunia yang disambut pada 12 Mac setiap tahun di seluruh dunia merupakan kempen kesedaran kesihatan peringkat global yang memberi tumpuan kepada kesedaran tentang kepentingan penjagaan buah pinggang.

Ini kerana lebih daripada 500 juta individu di seluruh dunia menderita akibat masalah organ terpenting itu dan meninggal dunia sebelum waktunya disebabkan penyakit kardiovaskular yang dikaitkan dengan penyakit buah pinggang kronik (CKD).

Punca utama CKD adalah kencing manis dan tekanan darah tinggi yang gagal dikawal dengan baik.

DR. ZAKI MORAD MOHD. ZAHER

Apabila CKD semakin merosot pesakit mungkin tidak ada pilihan kecuali bergantung kepada rawatan dialisis sepanjang hayat mereka.

Berlandaskan faktor tersebut juga, negara memilih tema Kawal Kencing Manis - Lindungi Buah Pinggang Anda bagi sambutan Hari Buah Pinggang Sedunia 2010 yang dianjurkan dengan kerjasama antara Yayasan Buah Pinggang Malaysia (NKF), Persatuan Nefrologi Malaysia (MSN) dan Kementerian Kesihatan Malaysia.

Pemeriksaan awal

Pemilihan tema tersebut diharap dapat meningkatkan tahap kesedaran tentang pentingnya melakukan pemeriksaan awal dan komprehensif, khususnya di kalangan mereka dalam kategori berisiko tinggi seperti penghidap kencing manis dan darah tinggi.

Pengerusi Lembaga Pengurus NKF, Datuk Dr. Zaki Morad Mohd. Zaher berkata, masyarakat perlu mempunyai kesedaran tinggi tentang pentingnya memiliki buah pinggang yang sihat untuk berfungsi menapis dan membersih 200 liter darah setiap hari. Sekali gus bagi mengawal tekanan darah yang merupakan antara penyebab utama CKD.

"Kira-kira lima liter darah mengalir di dalam badan kita. Buah pinggang kita menapis dan membersih kuantiti darah ini sebanyak 40 kali setiap hari.

"Ini bersamaan dengan 200 liter darah iaitu sejumlah yang boleh diisi ke dalam 200 botol," katanya.

Selain itu menurut Dr. Zaki, organ tersebut juga menghasilkan hormon penting yang merangsang sumsum tulang bagi membentuk sel-sel darah merah, mengawal tekanan darah dan memastikan tulang sihat dan kuat.

KEGAGALAN fungsi buah pinggang menyebabkan pesakit memilih kaedah rawatan hemodialisis. - Gambar hiasan.

Penyakit buah pinggang menjadi kronik apabila ia mula hilang kemampuan untuk berfungsi secara beransur-ansur.

Penyakit ini merupakan sejenis penyakit yang menyerang secara senyap dan sering tidak disedari kewujudannya kerana ia tidak boleh dirasai.

Biarpun kadar kelaziman CKD agak tinggi dan berbahaya ia sebenarnya masih mempunyai peluang untuk dirawat.

Katanya, CKD lazimnya berlaku apabila seseorang individu mengalami masalah albumin berlebihan dalam air kencing atau berlaku penurunan mendadak pada fungsi buah pinggang.

Apabila CKD tidak dikawal pada peringkat awal ia akan mengakibatkan kerosakan buah pinggang, maka proses berikutnya adalah dialisis atau pemindahan buah pinggang.

Bagaimanapun tegasnya, pelbagai rintangan dan kesukaran dalam mendapatkan buah pinggang baru .

"Hal ini akan menyebabkan ramai pesakit memilih untuk kaedah rawatan hemodialisis atau dialisis peritoneal," katanya lagi.

Di Malaysia katanya, terdapat hampir 20,000 orang pesakit yang memerlukan rawatan dialisis.

Disebabkan kos rawatan dialisis agak tinggi, kerajaan telah memberi subsidi kepada pesakit yang miskin dan kurang

Penjagaan sempurna dapat merubah segalanya

- Buat pemeriksaan bagi ujian A1C sekurang-kurangnya dua kali setahun. Ujian ini mengambil kira purata paras gula darah untuk tempoh tiga bulan lepas. Pesakit perlu memastikan A1Cnya kurang daripada tujuh peratus.
- Ambil tahu mengenai suntikan insulin, ubat-ubatan, perancangan menu, aktiviti fizikal dan pemantauan paras gula daripada perunding kesihatan.
- Buat pemeriksaan bagi tekanan darah beberapa kali setahun. Sekiranya tekanan darah menjadi tinggi, pesakit perlu mengikuti arahan penasihat kesihatan untuk mengembalikan tekanan darah ke paras normal atau hampir kepada normal. Sasaran bacaan normal bagi tekanan darah ialah 130/80.
- Tanya kepada perunding kesihatan sama ada pesakit dapat memanfaat daripada pengambilan ACE (*angiotensin-converting enzyme) inhibitor*) atau ARB (*angiotensin receptor blockers*).
- Minta perunding kesihatan melakukan ujian mengenal pasti *glomerular filtration rate* (eGFR) sekurang-kurangnya sekali setahun untuk mengetahui kesihatan buah pinggang pesakit.
- Minta melakukan ujian mengenal pasti kehadiran protein dalam air kencing sekurang-kurangnya sekali setahun untuk pemeriksaan kerosakan buah pinggang.
- Tanya kepada perunding kesihatan sama ada pesakit perlu mengurangkan pengambilan protein dalam diet seharian dan minta dirujuk kepada pakar pemakanan bagi bantuan perancangan menu seharian.

Info Penting

- Penyakit kencing manis penyebab kepada penyakit buah pinggang kronik dan kegagalan buah pinggang di Amerika Syarikat.
- Pesakit kencing manis perlu menjalani pemeriksaan berkala untuk kesihatan buah pinggang. Dua penentu kesihatan buah pinggang ialah anggaran kiraan eGFR dan kehadiran albumin dalam air kencing.
- Ubat-ubatan yang digunakan untuk merendahkan tekanan darah dapat melambatkan kerosakan buah pinggang. ACE dan ARB, efektif dalam melambatkan kerosakan buah pinggang.
- Pengambilan protein berlebihan bagi pesakit diabetes boleh memudaratkan.
- Rawatan intensif gula darah terbukti berkesan bagi pesakit kencing manis terutama mereka yang menghidapi kerosakan buah pinggang peringkat awal.