

# Sayangi buah pinggang

**Ia organ berharga dalam tubuh, tapis 200 liter darah sehari bagi menyingkir bahan buangan melalui air kencing**

Oleh Norlaila Hamima Jamaluddin  
norlaila@hmetro.com.my

Peluang bertemu dengan ramai individu yang menjalani proses dialisis mingguan (dua kali seminggu) atau harian (peritoneal dialisis) akibat kegagalan buah pinggang benar-benar membuka mata penulis supaya lebih menghargai organ penting yang menjadi kilang penapis darah ini, apatah lagi selepas melihat kepayahan mereka.

Mana tidaknya, kos rawatan dialisis bukan murah iaitu antara RM2,000 hingga RM3,000 sebulan. Bukan semua orang mampu menanggung kos rawatan semahal ini, apatah lagi untuk sepanjang hayat. Malangnya, jumlah pesakit yang memerlukan rawatan dialisis di negara kita meningkat saban tahun dan berdasarkan data Daftar Renal Kebangsaan pada 2009, seramai 21,159 pesakit menjalani rawatan ini berbanding 6,689 pada 2000.

Lebih menyedihkan, 58 peratus daripada pesakit ini adalah penghidap kencing manis dan lapan peratus mengalami masalah tekanan darah tinggi, dua punca utama penyebab kerosakan buah pinggang.

Seperti kebanyakan penyakit kronik lain, kerosakan buah pinggang berlaku secara perlahan-lahan tanpa disedari. Seorang itu hanya memerlukan dialisis apabila buah pinggang rosak sepenuhnya dan tidak boleh lagi menjalankan fungsinya untuk menapis darah.

Oleh kerana tanda kerosakan buah pinggang jarang disedari, tiada langkah diambil untuk memperlambatkan proses ini sehingga fungsi atau keupayaan buah pinggang seseorang untuk menapis darah hanya tinggal 10 hingga 15 peratus saja. Jika ini berlaku, kita akan termasuk dalam kumpulan penghidap penyakit buah pinggang kronik (CKD) dan ketika itu barulah kita mula mengalami gejala kurang sihat.

Bukan pesakit dialisis saja perlu memperuntukkan belanja yang tinggi setiap bulan, malah pesakit CKD juga kena sentiasa beringat dari segi perbelanjaan, klu-

min bagi kelompok umur 30 hingga 40 tahun kepada 600 ml/min pada umur 80 tahun disebabkan pengecutan saiz salur darah buah pinggang.

Kekurangan kebolehan buah pinggang untuk memekatkan air kencing dan memproses air yang berlebihan menyebabkan seseorang itu tidak dapat menyimpan air dengan berkesan pada waktu malam berbanding golongan muda. Ini mengakibatkan seseorang itu kerap kencing pada waktu malam.

Pengurangan fungsi buah pinggang yang berlebihan bukanlah sebahagian daripada proses penuaan yang normal tetapi boleh disebabkan oleh komplikasi buah pinggang bagi penyakit kronik seperti kencing manis, tekanan darah tinggi atau penyakit lain di awal kehidupan.

Benar, kita boleh hidup dengan satu buah pinggang dengan syarat ia cukup sihat. Bagi mereka yang bergantung kepada satu buah pinggang saja, dinasihatkan tulang dengan mengawal tahap kalsium serta fosforus dalam darah.

Walaupun tahu betapa pentingnya buah pinggang, ramai kurang sedar penutak memabatkan buah pinggang sebenarnya sangat membebankan. Mungkin inilah sebabnya masih ramai yang berat hati hendak mengamalkan gaya hidup aktif meskipun sudah berulang kali dipaparkan aktiviti fizikal sangat penting untuk mengawal penyakit.

Pengambilan makanan mengikut selera dan jarang bersenam sebenarnya boleh mempercepatkan proses kerosakan buah pinggang dan seperti disebut di atas, gejala kerosakan ini tidak disedari. Biasanya gejala hanya akan muncul apabila fungsi buah pinggang kita kurang daripada 30 peratus. Apabila disebut fungsi atau keupayaan buah pinggang bekerja, ia memabatkan kedua-dua buah pinggang.

Berdasarkan maklumat dari portal rasmi Kementerian Kesihatan, semasa proses penuaan berlaku, fungsi buah pinggang berkurangan dan saiznya mengecil. Aliran darah dalam buah pinggang perlahan-lahan berkurangan daripada 1200 ml

min bagi kelompok umur 30 hingga 40 tahun kepada 600 ml/min pada umur 80 tahun disebabkan pengecutan saiz salur darah buah pinggang.

Kekurangan kebolehan buah pinggang untuk memekatkan air kencing dan memproses air yang berlebihan menyebabkan seseorang itu tidak dapat menyimpan air dengan berkesan pada waktu malam berbanding golongan muda. Ini mengakibatkan seseorang itu kerap kencing pada waktu malam.

Pengurangan fungsi buah pinggang yang berlebihan bukanlah sebahagian daripada proses penuaan yang normal tetapi boleh disebabkan oleh komplikasi buah pinggang bagi penyakit kronik seperti kencing manis, tekanan darah tinggi atau penyakit lain di awal kehidupan.

Benar, kita boleh hidup dengan satu buah pinggang dengan syarat ia cukup sihat. Bagi mereka yang bergantung kepada satu buah pinggang saja, dinasihatkan tulang dengan mengawal tahap kalsium serta fosforus dalam darah.

Walaupun tahu betapa pentingnya buah pinggang, ramai kurang sedar penutak memabatkan buah pinggang sebenarnya sangat membebankan. Mungkin inilah sebabnya masih ramai yang berat hati hendak mengamalkan gaya hidup aktif meskipun sudah berulang kali dipaparkan aktiviti fizikal sangat penting untuk mengawal penyakit.

Pengambilan makanan mengikut selera dan jarang bersenam sebenarnya boleh mempercepatkan proses kerosakan buah pinggang dan seperti disebut di atas, gejala kerosakan ini tidak disedari. Biasanya gejala hanya akan muncul apabila fungsi buah pinggang kita kurang daripada 30 peratus. Apabila disebut fungsi atau keupayaan buah pinggang bekerja, ia memabatkan kedua-dua buah pinggang.

Berdasarkan maklumat dari portal rasmi Kementerian Kesihatan, semasa proses penuaan berlaku, fungsi buah pinggang berkurangan dan saiznya mengecil. Aliran darah dalam buah pinggang perlahan-lahan berkurangan daripada 1200 ml



RAWATAN dialisis sangat mahal.

pinggang. Jika air berkumpul di paru-paru, pesakit mengalami kesukaran bernafas.

● Kerap buang air kecil - Air kencing menjadi cair dan tidak lagi mengandungi bahan buangan sepatutnya.

● Mulut rasa tidak sedap - Pengumpulan bahan buangan dalam badan boleh meninggalkan rasa tidak sedap dalam mulut pesakit. Pesakit juga hilang selera makan dan kadangkala berasa mual.

● Perubahan pada air kencing - Antara tanda yang perlu diperhatikan ialah kehadiran darah, protein dan kuantiti air kencing (sedikit). Air kencing menjadi keruh, berbuih dan terasa sakit ketika buang air kecil. Pesakit mungkin mengalami masalah sakit belakang.

● Retensi air dan garam - Buah pinggang gagal mengawal kandungan air dalam badan. Ini menyebabkan air kencing dan garam tidak dapat dikeluarkan dari badan. Apabila terlalu banyak protein dibuang melalui air kencing, badan kehilangan keupayaan menyingkir garam dan air berlebihan yang akhirnya meningkatkan tekanan darah. Akhirnya ia akan menyebabkan anggota badan terutama kaki menjadi bengkak.

● Gejala anemia - Buah pinggang yang rosak tidak lagi dapat menghasilkan hormon untuk membantu penghasilan sel darah merah. Kurang sel darah merah tidak dapat disingkir buah

pinggang. Jika air berkumpul di paru-paru, pesakit mengalami kesukaran bernafas.

Justeru, pesakit mengalami gejala kekurangan darah dan cepat penat.

● Gejala keracunan darah - Masalah ini berlaku akibat kegagalan buah pinggang menyingkir bahan buangan yang boleh menjadi racun dalam darah. Antara gejalanya ialah mual dan muntah.

● Mudah saja, kita hanya perlu menjalani ujian air kencing. Jika dalam air kencing kita mengandungi protein, bermakna buah pinggang kita ada masalah. Hanya sedikit kuantiti protein dalam air kencing boleh menjadi petanda kepada penyakit buah pinggang.

Jika kita ada penyakit kencing manis, tekanan darah tinggi atau mempunyai sejarah keluarga menghidap penyakit ini, usahlah beringat untuk menjalani ujian penting yang mudah ini. Selain klinik dan hospital, anda boleh mendapatkan ujian penentuan paras gula di mana-mana farmasi dengan bayaran murah dan cepat.

Di negara kita, penyakit kencing manis dan tekanan darah tinggi umpama wabak yang melanda dalam diam. Peningkatan jumlah pesakit kencing manis khususnya memberi tanda jelas bahawa kemungkinan bertambahnya pesakit buah pinggang juga sangat tinggi. Lebih membimbangkan,

penyakit buah pinggang memberi sumbangan besar kepada peningkatan risiko penyakit jantung dan pada 2009, kira-kira 34 peratus pesakit yang menjalani dialisis di negara kita meninggal dunia akibat masalah jantung. Kajian mendapati kematian akibat penyakit jantung dalam kalangan pesakit buah pinggang adalah lapan kali ganda berbanding kematian disebabkan kanser.

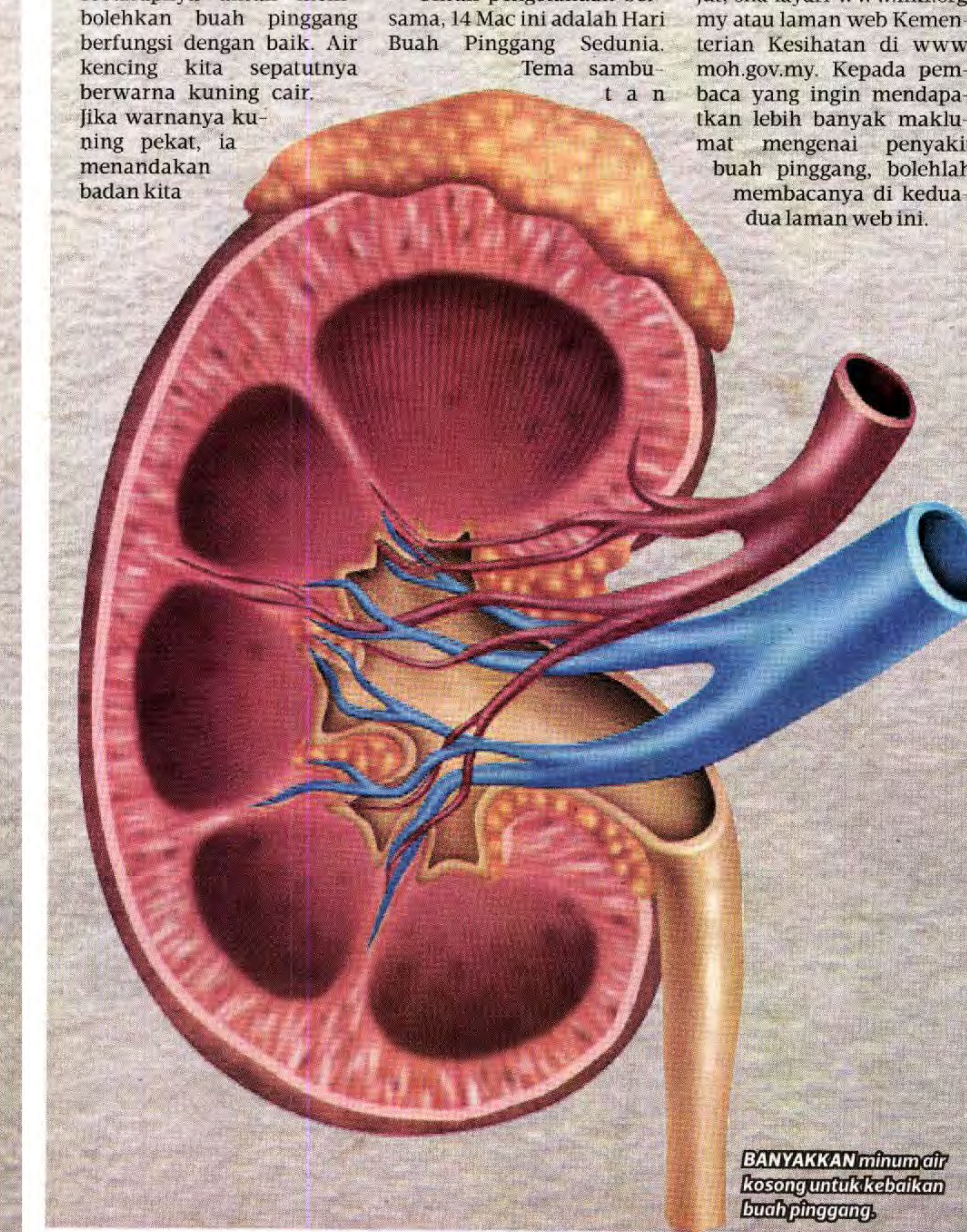
Jadi, mulakan langkah menjaga buah pinggang dari sekarang supaya kita tidak termasuk dalam kumpulan pesakit CKD atau yang memerlukan dialisis. Ada banyak langkah yang boleh diambil untuk mencegah perkara ini daripada berlaku seperti:

● Jangan merokok - Merokok satu-satunya perkara yang boleh memberi kesan langsung kepada buah pinggang kita. Jika buah pinggang sudah rosak, berhenti merokok tidak banyak membantu untuk memperbaiki fungsi buah pinggang kita. Jadi, lebih baiklah jika tabiat buruk ini tidak dimulakan langsung.

● Pastikan tekanan darah kita berada dalam julat normal iaitu kurang daripada 120/80 mmHg.

● Jika menghidap kencing manis, berusaha sedaya mungkin untuk mengawal paras gula darah kita dengan menjaga pemakanan, mengambil ubat dan paling penting, bersenam. Lebih

berat badan yang berlebihan akan meningkatkan tekanan darah. Sasarkan untuk bersenam sekurang-kurangnya 30 minit sehari, lima kali seminggu. Pilihlah aktiviti cergas yang bersejukan dengan anda sama ada berjoging, berjalan, berenang, berbasikal, menari atau bersenam di pusat kesihatan.



BANYAKKAN minum air kosong untuk kebaikan buah pinggang.

50 peratus pesakit yang menjalani rawatan dialisis menghidap kencing manis. Kerosakan buah pinggang akibat kencing manis boleh dicegah jika dikesan awal. Pakar perubatan menganggarkan kebanyakan kes kencing manis dikesan selepas hampir 10 tahun penyakit itu bersarang dalam badan.

● Sentiasa memastikan paras kolesterol terkawal.

● Ambil ubat mengikut arahan dan jika dirasakan ubat berkenaan memburukkan kesan sampingannya yang mengganggu, beritahu doktor supaya tindakan selanjutnya dapat diambil.

● Kurangkan pengambilan garam. Cuba sasarkan kurang daripada 1,500 miligram sehari. Ini boleh dilakukan dengan menghadkan penggunaan garam dalam masakan serta mengurangkan makanan masin.

● Pilih makanan yang baik untuk jantung seperti buah-buahan segar, sayur beku atau segar, makanan bijirin penuh dan produk tenusu rendah lemak.

● Hadkan pengambilan alkohol.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

● Pastikan kita minum air secukupnya untuk membolehkan buah pinggang berfungsi dengan baik. Air kencing kita sepatutnya berwarna kuning cair.

# Soalan mengenai ginjal kerap ditanya

● Adakah benar hanya orang tua saja yang boleh mengalami kegagalan buah pinggang?

Tidak, ia boleh berlaku pada sesiapa saja tanpa mengira usia. Namun pada umumnya, semakin banyak kes masalah buah pinggang berlaku akibat penyakit seperti kencing manis dan tekanan darah tinggi khususnya dalam masyarakat yang semakin berumur.

● Bolehkah kegagalan buah pinggang disembuhkan?

Tidak. Kerosakan yang berlaku pada buah pinggang tidak boleh dipulihkan atau disembuhkan. Namun proses kerosakan buah pinggang pada peringkat awal boleh diperlahankan dengan mengawal pemakanan dan mengambil ubat supaya organ yang penting ini boleh bertahan dan berfungsi lebih lama.

● Saya menghidap kencing manis, adakah ia bermakna buah pinggang saya akan rosak?

Penyakit buah pinggang diabetik (yang disebabkan kencing manis) berkembang secara senyap dan perlahan-lahan, jadi anda mungkin berasa sihat sehinggalah ia sampai ke tahap lebih serius. Oleh itu, amat penting untuk pesakit kencing manis menjalani pemeriksaan buah pinggang sekurang-kurangnya setahun sekali. Pada masa sama, pastikan tekanan darah anda terkawal.

● Adakah masalah kegagalan buah pinggang satu penyakit keturunan?

Kira-kira 10 peratus kes kegagalan buah pinggang disebabkan keturunan. Punca utama kegagalan buah pinggang ialah kencing manis dan tekanan darah tinggi yang biasanya diwarisi dalam sesebuah keluarga. Penyakit yang paling kerap berlaku akibat keturunan ialah penyakit buah pinggang polisistik (PKD) disebabkan pembentukan sista

yang men-

g a n - d u n g i cecair di dalam organ ini. Sista ini lama kelamaan boleh membesar dan akhirnya menyebabkan kegagalan buah pinggang.

● Kita mempunyai dua buah pinggang. Jika diberitahu saya mengalami kegagalan buah pinggang, adakah ia memabatkan kedua-dua buah pinggang saya?

Ya. Apabila doktor mengesahkan anda mengalami kegagalan buah pinggang, biasanya ia memabatkan kedua-duanya.

● Adakah diet yang tinggi protein akan merosakkan buah pinggang?

Pemakanan yang tinggi kandungan protein akan menyebabkan pengumpulan nitrogen dalam darah. Nitrogen ini berakhir (berkumpul) di dalam buah pinggang dalam bentuk urea, ia perlu disingkirkan daripada darah dan dikeluarkan daripada badan melalui air kencing. Kesan pengumpulan nitrogen ini menjadi satu bebanan pada buah pinggang yang mula mengalami kerosakan.

● Adakah makanan tertentu yang boleh menyebabkan penyakit buah pinggang?

Tidak, tetapi tabiat pemakanan yang tidak sihat boleh mendekati kita dengan kencing manis dan tekanan darah tinggi, punca utama kerosakan buah pinggang.

● Apakah perbezaan antara batu dalam buah pinggang dengan batu dalam hempedu?

Batu dalam buah pinggang (juga dipanggil batu karang) terbina atau terhasil daripada bahan dalam air kencing. Batu hempedu pula terbentuk apabila cecair yang tersimpan dalam

yang men-

g a n - d u n g i cecair di dalam organ ini. Sista ini lama kelamaan boleh membesar dan akhirnya menyebabkan kegagalan buah pinggang.

● Adakah batu karang dalam buah pinggang boleh dikeluarkan dengan mengambil ubat?

Kebanyakan batu karang yang kecil boleh dirawat dengan meningkatkan pengambilan cecair harian, mengubah diet dan ubat. Hampir 90 peratus batu yang kecil ini boleh keluar sendiri melalui air kencing dalam masa tiga hingga enam minggu. Kadangkala ubat boleh melarutkan setengah jenis batu karang.

● Adakah masalah batu karang yang berulang boleh menyebabkan masalah buah pinggang?

Secara umumnya ia tidak menyebabkan kerosakan buah pinggang. Tetapi kerosakan buah pinggang boleh berlaku sekiranya batu karang ini menyebabkan halangan pada fungsi buah pinggang.

● Apa terjadi apabila buah pinggang rosak?

Buah pinggang tidak dapat membersihkan bahan kumuh dalam darah. Pengumpulan bahan kumuh dalam darah yang dipanggil uremia akan membuatkan kita berasa tidak sihat.

● Adakah kegemukan boleh menyebabkan kerosakan buah pinggang?

Individu yang sangat gemuk memang cenderung untuk mengalami kerosakan buah pinggang kerana ia meningkatkan risiko mendapat tekanan darah tinggi dan kencing manis.

Maklumat dipetik dari laman web Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (www.nkf.org.my).



Pundi Hempedu itu menjadi likat dan akhirnya keras seperti batu.