

Amalan gaya hidup mewah dan masih 'liat' hendak berse-
nam antara penyumbang kepada peningkatan kes penyakit buah pinggang kronik dalam masyarakat kita. Ia tidak hanya berlaku kepada warga bandar, malah turut dialami penduduk kampung terkemuka yang tinggal di tempat terpencil.

Catatan 5,000 kes baru penyakit buah pinggang kronik yang direkodkan setiap tahun memang membimbangkan kerana selain berlaku tanpa disedari, kerosakan organ penting ini tidak boleh dipulihkan. Rawatan yang ada hanyalah untuk memperlambatkan proses kerosakan melalui pengambilan ubat dan mengawal pemakanan supaya pesakit tidak perlu menjalani dialisis.

Seperti yang ramai maklum, kerosakan buah pinggang sehingga memerlukan dialisis adalah penyakit yang 'mahal'. Ini kerana pesakit buah pinggang memerlukan tiga kali dialisis seminggu dan kosnya tidak jauh berbeza dengan kaedah dialisis peritoneal yang boleh dilakukan sendiri di rumah iaitu sekitar RM2,000 hingga RM3,000 sebulan.

Jadi untuk mencegahnya, Yayasan Buah Pinggang Malaysia (NKF) mengadakan program saringan kesihatan dan kesedaran penjagaan buah pinggang secara percuma di seluruh negara. Malah program ini turut diperluaskan kepada masyarakat Orang Asli.

Seramai 846 anggota masyarakat Orang Asli terbabit sepanjang sesi saringan kesihatan yang menjadi sebahagian daripada Program Kesan Awal & Pencegahan Menyelamatkan Nyawa bermula Disember 2011 hingga Januari 2015. Sesi saringan itu juga bertujuan menyelidik tahap kesihatan, kesan pemakanan dan gaya hidup terhadap kesejahteraan menyeluruh masyarakat ini.

Antara ujian kesihatan yang ditawarkan oleh NKF termasuklah ukuran pinggang, tekanan darah, ujian air kencing, indeks jisim badan (BMI), tahap glukosa dan kolesterol. Setiap peserta yang terbabit dalam program ini turut diberikan sesi kaunseling bersama pakar pemakanan bertauliah berdasarkan keputusan saringan kesihatan masing-masing.

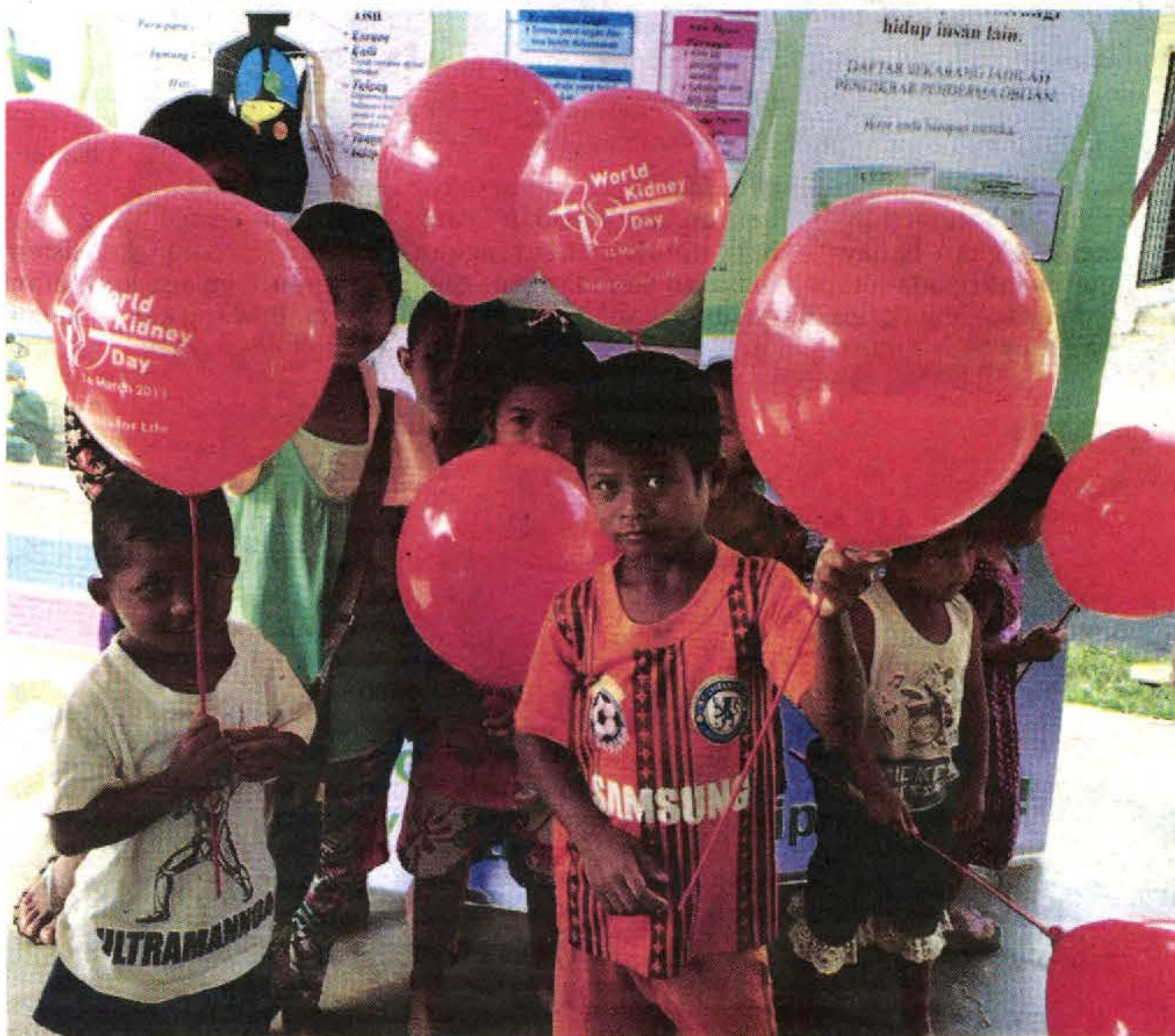
Daripada saringan itu di-

CEGAH penyakit 'MAHAL'

Gaya hidup moden dedahkan masyarakat Orang Asli kepada sakit buah pinggang



PESERTA ujian saringan kesihatan serius mendengar penerangan kakitangan perubatan.



KANAK-KANAK turut teruja untuk mengetahui mengenai penyakit buah pinggang kronik.



KAKITANGAN NKF turut tawarkan analisis lemak badan kepada setiap peserta program saringan kesihatan.

datapi 38 peratus lelaki dan 44 peratus wanita Orang Asli mengalami masalah obes. Kira-kira 30 peratus peserta menunjukkan keputusan tahap glukosa darah dan ujian air kencing yang tidak normal manakala 39 peratus lagi mempunyai tekanan darah tidak normal yang memerlukan pemeriksaan lanjut.

Tekanan darah tinggi, obesiti dan kencing manis atau mempunyai sejarah keluarga mengalami masalah ini meletakkan seseorang pada kedudukan berisiko tinggi untuk mendapat penyakit buah pinggang kronik.

Kencing manis dan tekanan darah tinggi boleh menyebabkan kerosakan pada salur darah selain meningkatkan retensi atau bendungan garam dan bahan kumuh dalam darah yang akhirnya menambah beban pada buah pinggang. Lama-kelamaan, ia akan menyebabkan kemerosotan fungsi buah pinggang.

Data Daftar Renal Kebangsaan menunjukkan pada 2014, kencing manis penyebab utama kepada kegalangan buah pinggang peringkat akhir dalam 61 peratus pesakit yang diterima untuk menjalani rawatan dialisis. Punca kedua adalah tekanan darah tinggi (pada 16 peratus pesakit).

Oleh kerana penyakit buah pinggang kronik tidak mempunyai simptom sehinggalah kerosakan sampai ke peringkat akhir, maka satu-satunya langkah pencegahan yang boleh diambil ialah dengan mendapatkan pemeriksaan kesihatan supaya ia boleh dikesan awal.

Menurut Pengerusi NKF, Datuk Dr Zaki Morad, keputusan saringan kesihatan itu sangat membimbangkan kerana ia menggambarkan kesan negatif akibat gaya

hidup mewah yang menjadi amalan masyarakat kini - baik di bandar atau luar bandar.

"Data yang dikutip daripada peserta ini mendedahkan bahawa kemodernan sudah mempengaruhi corak hidup masyarakat Orang Asli dan ternyata ia memberi kesan besar pada kesihatan mereka," katanya.

Bagaimanapun dia mengakui, data yang dikumpul itu masih tidak mencukupi dan lebih banyak kajian perlu dijalankan. Aktiviti saringan kesihatan itu hanya dapat memberi gambaran kasar pada masalah kesihatan penduduk.

Selain saringan kesihatan percuma, kempen kesedaran turut diadakan melalui pameran dan pengagihan risalah mengenai kepentingan serta kaedah penjagaan buah pinggang.

Dr Zaki menambah, ujian dan pemantauan berpanjangan diperlukan untuk kita mengetahui faktor risiko penyakit buah pinggang dan mengesannya pada peringkat awal di mana penyakit masih dalam fasa yang boleh dirawat.

"Dengan mendekati masyarakat Orang Asli, kami harap dapat membekalkan mereka dengan pengetahuan untuk mengekalkan gaya hidup sihat. Pada masa sama memperkasakan mereka untuk mendapatkan ujian dan rawatan apabila perlu," katanya.

Program saringan itu juga mendapat kerjasama Jabatan Hal Ehwal Orang Asli (JHEOA), Kumpulan Powertek Berhad dan Allianz General Insurance Co (M) Berhad. Sehingga kini lebih 250,000 rakyat Malaysia sudah menjalani ujian saringan menerusi program berterusan NKF itu.