

Tak sayang BUAH PINGGANG

Kebanyakan orang tidak jaga makan serta malas bersenam



Oleh Zaitie Satibi
zaisa@hmetro.com.my

Saban tahun, Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (NKF) membantu seramai 1,600 pesakit kronik dan menanggung subsidi rawatan dialisis sebanyak RM15 juta selain kos operasi sebanyak RM30 juta yang merangkumi 27 pusat rawatan dialisis di seluruh negara. Kos operasi turut membolehkan perbelanjaan bagi program pendidikan awam, sumbangan kebajikan bagi golongan pesakit miskin dan anak mereka, latihan profesional untuk pekerja NKF dan penggantian peralatan.

Tahun ini sahaja, kos yang ditanggung NKF termasuk penggantian empat sistem rawatan air osmosis songsang sebanyak RM120,000 setiap satu, 10

mesin dialisis berjumlah RM45,000 setiap satu dan 20 unit mesin seperti 'dialyser reprocessor' serta mesin buatan buah pinggang dengan kos RM32,000 setiap satu.

Naib Pengerusi NKF, Dr Thiruventhiran Thilaganathan berkata, sejak 46 tahun lalu, pihak yayasan menjalankan pelbagai usaha dalam meningkatkan kesedaran awam terhadap penyakit buah pinggang berikutan bilangan pesakit semakin meningkat setiap tahun menyebabkan yayasan memerlukan dana lebih banyak bagi meneruskan operasi.

Menurutnya, hampir 60 peratus pesakit kegagalan buah pinggang yang berdaftar dengan NKF berada di bawah kategori miskin dengan pendapatan isi rumah kurang daripada RM800 sebulan, manakala pesakit

lain turut berpendapatan rendah.

"Di Malaysia, kebanyakan pesakit buah pinggang berumur sekitar 50 sehingga 65 tahun turut menghidap diabetes, mempunyai tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi.

"Ini mencerminkan pengurusan yang lemah ke atas penyakit kronik kerana secara umumnya penyakit terabait serius apabila gagal dikawal dengan baik, mengambil masa panjang iaitu 10 atau 20 tahun untuk menggagalkan fungsi buah pinggang.

"Meskipun pemindahan buah pinggang adalah rawatan pilihan bagi kebanyakan pesakit kategori ini, bilangan penderma organ yang sedikit di negara ini mengehadkan bilangan pemindahan organ yang dijalankan iaitu kira-kira 60 kes setahun," katanya ketika



PELANCARAN kempen 30 Hari Buah Pinggang Sihat anjuran SunMed sempena Hari Diabetes Sedunia.

berucap di majlis pelancaran kempen 30 Hari Buah Pinggang Sihat anjuran Pusat Perubatan Sunway (SunMed) di Petaling Jaya, baru baru ini.

Turut hadir, Pemangku Ketua Pegawai Eksekutif SunMed Choo Voon Chee dan Pengerusi Penganjuran Kempen 30 Hari Buah Pinggang Sihat Nadiah Wan.

Dr Thiruventhiran yang juga Perunding Pakar Nefrologi hospital itu berkata, Malaysia antara negara paling ramai pesakit buah pinggang di dunia disebabkan amalan gaya hidup tidak sihat penduduk terutama pengambilan makanan tidak seimbang.

"Malaysia dianggap sebagai syurga makanan apabila pelbagai jenis makanan mudah didapati, malah premis makanan juga dibuka setiap masa. Inilah masalah terbesar kita apabila rakyat suka menjamu selera tanpa had waktu dan tidak menitikberatkan makanan yang menyihatkan.

"Sikap sebegini jika tidak dididik dari awal mengenai keburukannya akan menjadi tabiat dan mendatangkan pelbagai masalah kesihatan sehingga menyebabkan buah pinggang terjejas apabila meningkat usia.

"Selain itu, rakyat kita juga jarang bersenam atau melakukan aktiviti sukan dan riadah. Seakan asing apabila memelawa rakan melakukan aktiviti fizikal sebaik tamat kerja kerana ia sesuatu yang jarang dibuat.

"Bersenam dan bersukan selepas waktu kerja adalah sebahagian gaya hidup rakyat di negara Barat. Walaupun mereka sibuk bekerja, sebaik habis kerja tetap meluangkan masa singgah ke gim atau bersukan lain," katanya.

Sementara itu, statis-



AMALKAN bersenam selepas waktu bekerja.



LEBIH separuh pesakit buah pinggang memerlukan alat dialisis.

tik Persekutuan Diabetes Antarabangsa (IDF) menunjukkan anggaran 3.2 juta rakyat Malaysia mempunyai diabetes, tetapi kira-kira 50 peratus daripada bilangan itu tidak didiagnosis. Bilangan keseluruhan pesakit diabetes dijangka terus meningkat sebanyak 50 peratus lagi menjelang 2035.

Mengenai kempen berkenaan, Voon Chee berkata, isu

kesihatan itu bertambah serius dengan peningkatan bilangan pesakit diabetes termasuk bilangan kes pesakit diabetes yang masih belum dikesan apabila sebanyak 50 peratus pesakit diabetes berakhir dengan kegagalan fungsi buah pinggang.

Menurutnya, kira-kira 60 peratus pesakit buah pinggang berpunca daripada diabetes dan kebimbangan

inilah yang memotivasikan pihaknya untuk memajukan usaha dalam peningkatan kesedaran awam di samping membantu NKF meneruskan usaha murni mereka dalam membantu pesakit yang kurang berkemampuan dari segi fizikal dan kewangan.

"Kempen ini bertujuan mengumpul dana bagi membantu NKF menam-



“Di Malaysia, kebanyakan pesakit buah pinggang berumur sekitar 50 sehingga 65 tahun turut menghidap diabetes, mempunyai tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi”

DR THIRUVENTHIRAN



“Kempen ini bertujuan mengumpul dana bagi membantu NKF menampung kos sesi dialisis dan kos operasi yang lain”

CHOO VOON CHEE

pung kos sesi dialisis dan kos operasi yang lain. Setiap pesakit dikehendaki menghadiri tiga sesi dialisis setiap minggu sepanjang hidup mereka, melainkan jika pesakit berpeluang menjalani pemindahan buah pinggang.

"SunMed menitikberatkan usaha meningkatkan tahap kesedaran setiap warga Malaysia dalam isu kesi-

hatan awam dan kempen ini bersempena sambutan Hari Diabetes Sedunia antara aktiviti yang dirancang.

"Walaupun sebelum ini banyak inisiatif dicurahkan bagi meningkatkan kesedaran orang awam terhadap kepentingan penjagaan buah pinggang, masih ada lagi sekurang-kurangnya 5,000 kes baru kegagalan fungsi buah pinggang yang didiagnosis setiap tahun," katanya.

Pelaksanaan kempen menggalakkan inisiatif rakyat Malaysia dalam penjagaan buah pinggang dengan mengambil bahagian dalam Cabaran 30 Hari Buah Pinggang Sihat. Cabaran itu bercirikan kalendar yang memaparkan aktiviti menarik berlainan setiap hari yang menggalakkan orang awam mempelajari fungsi buah pinggang dan amalan penjagaan buah pinggang yang sihat sepanjang masa.

Sekeping kad ikrar yang berlatarbelakangkan jadual kalendar dengan nombor siri unik untuk mengumpul dana pada harga RM11. Selepas memperoleh kad itu, peserta bebas mengambil gambar setiap hari dalam cara paling kreatif, tetapi berdasarkan tema hari berkenaan.

Pada hari sama juga peserta dikehendaki memuat naik foto pada laman Instagram dan tag gambar dengan hashtag #30daystohappykidneys dan @sunwaymedical berserta nombor siri unik yang tertera di atas kad.

Setiap minggu, semua peserta berpeluang memenangi lima hadiah misteri dan mereka boleh memuat naik sebanyak mana foto mengikut kesukaan serta boleh memenangi lebih sekali. Foto yang mendapat undi 'likes' yang tertinggi akan dipilih sebagai pemenang.

Peserta yang mengambil bahagian selama tempoh 30 hari peraduan berlangsung akan dipilih secara rawak melalui nombor siri unik untuk menjawab tiga soalan berkaitan kesihatan buah pinggang untuk memenangi hadiah utama iaitu tiket penerbangan bernilai hingga RM5,000.

Kempen pengumpulan derma untuk dana NKF ini berlangsung dari 12 Oktober 2015 hingga 17 Januari 2016. Pada akhir tempoh pengumpulan derma, SunMed akan turut menyumbang untuk dana NKF melalui jumlah keseluruhan kad ikrar yang dijual. Maklumat lanjut bagi mendapatkan kad ikrar sila melayari laman Facebook Sunway Medical Centre.