

Hadkan pengambilan makanan tinggi oksalat kerana oksalat boleh bergabung dengan kalsium untuk membentuk kristal dan menjadi batu karang seperti:



Rujukan:

1. <http://www.myhealth.gov.my/>
2. <https://www.nkfs.org/about-nkf>
3. <https://www.kidney.org/>
4. <https://www.nutritionadvance.com/high-oxalate-foods>

Penyakit buah pinggang merupakan pembunuh senyap! Tanda-tanda dan gejala-gejala hanya muncul pada peringkat akhir penyakit buah pinggang. Ujian pemeriksaan awal adalah penting terutamanya jika anda berisiko tinggi. Perkembangan penyakit buah pinggang boleh dilambatkan atau dihentikan jika dikesan lebih awal.

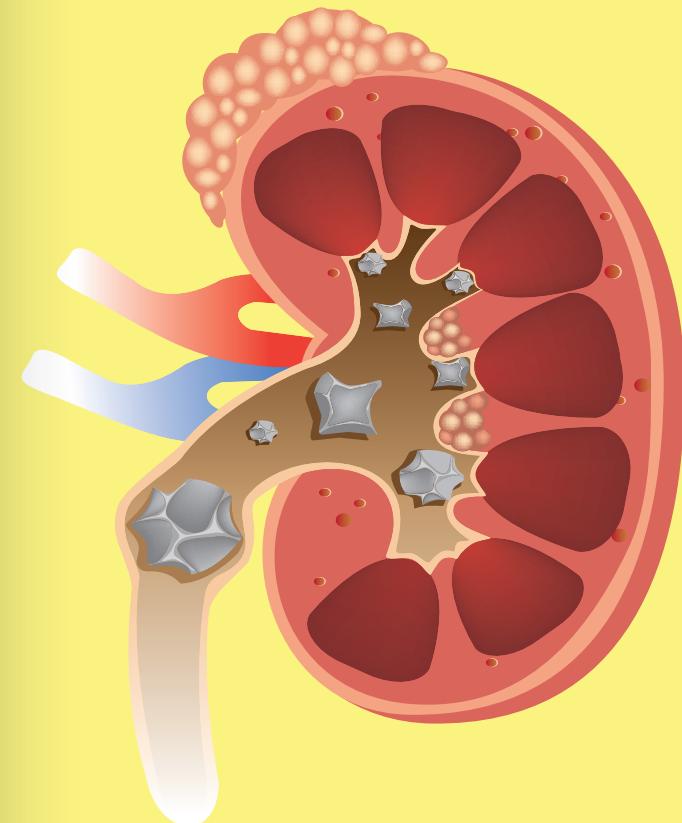
Ini merupakan khidmat awam yang diberikan oleh Yayasan Buah Pinggan Kebangsaan Malaysia dengan kerjasama Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (PPUKM). Semua maklumat adalah untuk tujuan pendidikan sahaja. Sila rujuk kepada doktor anda untuk maklumat selanjutnya.



NATIONAL
KIDNEY
FOUNDATION
MALAYSIA



BATU KARANG



Batu karang adalah objek keras yang terbentuk di antara buah pinggang atau saluran kencing disebabkan oleh pembentukan kristal yang berhasil di dalam air kencing atau urin.

Batu di dalam buah pinggang atau ureter boleh menyebabkan halangan. Halangan yang terbentuk lama boleh merosakkan buah pinggang dan akhirnya boleh menyebabkan kegagalan buah pinggang.

BAGAIMANA BATU KARANG TERBENTUK?

TERDAPAT BANYAK FAKTOR MENYEBABKAN PEMBENTUKAN BATU KARANG IAITU:

1. Kurang minum air
2. Sejarah keluarga yang mempunyai batu karang
3. Sejarah jangkitan saluran air kencing atau batu karang
4. Gout yang tidak terkawal
5. Sesetengah keadaan metabolismik

JENIS BATU KARANG

Terdapat 4 jenis yang utama:



BATU YANG MEMPUNYAI KALSIUM (JUGA DIKENALI SEBAGAI KALSIUM OKSALAT)

Jenis batu karang yang paling kerap berlaku. Berlaku disebabkan oleh kurang pengambilan cecair dan diet tinggi kandungan oksalat. Batu karang terhasil apabila oksalat bergabung dengan kalsium di dalam air kencing.



BATU JANGKITAN (JUGA DIKENALI SEBAGAI STRUVITE)

Jenis batu karang yang jarang berlaku. Struvite adalah mineral yang terhasil disebabkan jangkitan sesetengah bakteria dalam saluran kencing. Struvite dan mineral lain seperti kalsium dan fosfat boleh bergabung untuk membentuk batu keras.



BATU ASID URIK

Jenis batu karang yang biasa berlaku disebabkan oleh terlalu banyak asid urik di dalam air kencing. Ia disebabkan oleh pengambilan makanan tinggi purin (bahan kimia semulajadi) seperti daging dan hasil laut. Keadaan ini kerap berlaku antara keluarga dan mereka yang mempunyai gout.



BATU CYSTINE

Batu ini jarang berlaku. Ia berlaku disebabkan oleh kandungan cysteine yang tinggi di dalam air kencing. Ia juga merupakan penyakit genetik.

TANDA & GEJALA

Saiz batu karang boleh sekecil bijirin sehingga sebesar bola golf. Lebih besar saiz batu karang, lebih mudah tanda-tandanya dikesan. Tanda-tanda penyakit batu karang adalah seperti di bawah:



SAKIT PADA KEDUA-DUA BAHAGIAN BELAKANG BADAN



SAKIT PERUT BERTERUSAN



DEMAM



LOYA DAN MUNTAH



DARAH DI DALAM AIR KENCING



AIR KENCING YANG BERBAU ATAU KERUH



SAKIT SEWAKTU KENCING

APA YANG PERLU SAYA LAKUKAN SEKIRANYA
SAYA MEMPUNYAI SIMPTOM INI?

Jumpa doktor secepat mungkin!

Ujian yang biasanya dilakukan untuk mengesan batu karang adalah:

- Ujian air kencing
- X-ray KUB (*Kidney-Ureters Bladder*)
- Ujian Ultrasound KUB
- Imbasan CT (*Computerized tomography*)

APA YANG BOLEH SAYA LAKUKAN UNTUK MENGURANGKAN RISIKO BATU KARANG?



MINUM AIR SECUKUPNYA

Membantu mengurangkan kepekatan air kencing dengan bahan buangan yang boleh menyebabkan pembentukan batu karang. Cecair yang perlu diminum adalah air kosong.



MAKAN LEBIH SAYUR-SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN

Membantu air kencing menjadi kurang berasid.



KURANGKAN PENGAMBILAN PROTEIN HAIWAN

Protein daripada haiwan menghasilkan air kencing yang lebih berasid, di mana ia boleh meningkatkan risiko pembentukan batu karang.



AMBIL MAKANAN TINGGI KALSIUM

Kalsium menghalang pembentukan batu dengan bergabung bersama oksalat di dalam perut dan usus sebelum sampai ke buah pinggang. Mereka yang mengambil diet rendah kalsium tetapi tinggi oksalat mempunyai risiko tinggi bagi pembentukan batu karang.



KURANGKAN PENGAMBILAN SODIUM (GARAM) DI DALAM MAKANAN

Mengurangkan penyingkiran kalsium di dalam air kencing.