

Oleh ROSALINDA MD.SAID  
rosalinda.said@mediamula.com.my

**P**ENYAKIT tidak berjangkit (NCD) iaitu kencing manis dan tekanan darah tinggi dalam kalangan golongan muda berusia 30 hingga 40 tahun di negara ini semakin menjadi punca peningkatan penyakit buah pinggang kronik (CKD).

Lebih menyedihkan, seawal usia berkenaan, rata-ratanya sudah memulakan rawatan dialisis.

CKD berlaku apabila buah pinggang kehilangan fungsi secara beransur-ansur.

Ia lazimnya terjadi akibat tekanan darah tinggi, diabetes, jangkitan pada buah pinggang, glomerulonephritis dan penyakit yang diwarisi seperti ginjal polistikistik.

Hingga kini, masih belum ada sebarang rawatan untuk penyakit itu dan doktor akan menasihati pesakit agar menjalani terapi penggantian buah pinggang atau dialisis.

Ahli Lembaga Pengarah Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (NKF), Prof. Dr. Abdul Halim Abdul Ghafor berkata, peningkatan angka itu dipercayai berpunca akibat gaya hidup dan tabiat pemakanan yang tidak sihat hingga menyebabkan ramai cenderung mengalami kencing manis serta tekanan darah tinggi.

Malah, pegasan lewat dalam kalangan penghidap juga menjadi punca peningkatan kes berkenaan.

"Trend kes pesakit CKD dilihat berubah dalam tempoh 20 tahun kebelakangan ini dengan setiap tahun berlaku peningkatan dramatik terhadap bilangan kes penyakit buah pinggang.

"Kalau dulu, orang tua yang ramai kena tetapi kini beralih kepada orang muda dan situasi ini amat membimbangkan.

"Ia bukan sahaja memberi impak mendalam terhadap aktiviti seharian pesakit dan kos, malah pertumbuhan sosial serta ekonomi negara," katanya pada sambutan Hari Buah Pinggang Sedunia baru-baru ini.

Majlis yang dirasmikan Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Lukanisman Awang Sauni itu turut dihadiri Presiden Persatuan Nefrologi Malaysia (MSN), Datuk Dr. Lily Mushahar.

Menjelang 2040, jumlah pesakit CKD di negara ini dijangka mencecah 106,000 orang.

Daripada jumlah itu, sebanyak 30 peratus dikenal pasti merupakan golongan muda berusia bawah 45 tahun.

Kajian dibuat pakar-pakar perubatan itu seharusnya

# Ramai orang muda menghidap sakit buah pinggang kronik



PADA 2017, kerajaan membelanjakan RM9.6 bilion bagi rawatan penyakit buah pinggang kronik.

mencetuskan kegerunan kepada semua pihak terutama golongan-golongan berisiko. Jika sebelum ini cuma 8,000 kes baharu yang memerlukan rawatan dialisis direkodkan setiap tahun, tetapi kini ia melonjak kepada lebih 9,500 kes.



PENSYARAH Klinikal Fakulti Farmasi UiTM, Doktor Norkasih Ibrahim (dua, kiri) pada sesi forum kesihatan pada Majlis Perasmian Hari Buah Pinggang Sedunia

**“ Dalam usaha menghadapi cabaran peningkatan penyakit buah pinggang, adalah penting untuk kita fokus kepada saringan kesihatan dan intervensi awal, ”**

ABDUL HALIM ABDUL GHAFOR

disembuhkan. Namun begitu, dengan saringan dan intervensi awal dapat membantu seseorang mencegah risiko penyakit itu. "Kami komited menjalankan pemeriksaan kesihatan percuma, kempen serta program pendidikan di sekolah dan komuniti bagi meningkatkan kesedaran dan pengetahuan orang ramai tentang penyakit buah pinggang. "Sejak 2008, NKF menjalankan saringan kesihatan kepada lebih 644,0863 individu. "Dalam usaha menghadapi



NORKASIHAB



RAFIDAH ABDULLAH



KHAIRY JAMALUDDIN

cabaran peningkatan penyakit buah pinggang, adalah penting untuk kita fokus

kepada saringan kesihatan dan intervensi awal," katanya dengan sasaran utama golongan B40, penduduk projek perumahan rakyat (PPR) dan Orang Asli.

**MASIH KURANG SEDAR** Rakyat negara ini masih kurang kesedaran terhadap penjagaan buah pinggang dan CKD.

Lukanisman berkata beliau pernah berjumpa pesakit di Sri Aman yang merupakan calon Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) dan perlu menjalani dialisis.

"Dia bertanya apakah masa depannya selepas SPM berakhir dan seorang lagi beliau yang ditemui mengakui terpaksa melepaskan tawaran ke universiti kerana penyakit dialami," katanya.

Sehubungan itu, pelbagai langkah penjagaan kesihatan komprehensif diperlukan termasuk strategi pencegahan, pengesanan awal, pengurusan faktor risiko berkesan dan rawatan bertepatan.

Bahkan, pemerkasaan pembudayaan pendermaan organ buah pinggang juga penting bagi memberikan harapan baharu kepada golongan muda.

"Ada banyak kemajuan dalam rawatan perubatan yang mampu mengawal penyakit kronik dan mengelakkan komplikasi memudaratkan.

"Bagi penjagaan CKD, kita turut menyediakan rawatan tepat dan bersesuaian," katanya.

**GAYA HIDUP SIHAT** Duta Ginjal NKF, Khairy Jamaluddin berkata, amalan gaya hidup sihat dan



Junia Peringkat Kebangsaan 2024 di



SESI bergambar bersama Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Lukanisman Awang Sauni (tengah, duduk) dan kesemua peserta pada Majlis Perasmian Hari Buah Pinggang Sedunia Peringkat Kebangsaan 2024 di Taman Tasik Titiwangsa, Kuala Lumpur baru-baru ini. - UTUSAN/SYAKIR RADIN

## PENYAKIT BUAH PINGGANG KRONIK (CKD)

» **APA:** Berlaku apabila buah pinggang kehilangan fungsi secara beransur-ansur.

» **SIMPTOM:** Hilang berat badan dan selera makan; buku lali, kaki dan tangan membengkak; sesak nafas; penat; kencing berdarah; sukar tidur; kulit gatal-gatal; pening kepala dan kekerapan ke tandas pada tengah malam.

» **PUNCA:** Tekanan darah tinggi, diabetes, jangkitan pada buah pinggang, glomerulonephritis dan penyakit yang diwarisi seperti ginjal polistikistik.

» **RAWATAN:** Belum ada rawatan dan penyakit bersifat kekal. Pesakit disarankan menjalani rawatan dialisis atau pemindahan buah pinggang untuk meneruskan kehidupan.

» **JUMLAH:** Sebanyak 4.7 juta rakyat Malaysia mengalami CKD dengan dan dianggarkan 9,500 pesakit baharu CKD didaftarkan setiap tahun.



AMALAN gaya hidup sihat dan pemakanan berkhasiat boleh membantu mencegah NCD serta risiko CKD.

pemakanan berkhasiat boleh membantu mencegah NCD serta risiko CKD.

Menceritakan pengalaman peribadinya, beliau mengakui pernah didiagnosis pradiabetes dan hipertensi, beberapa tahun lalu ketika mengetuai Kementerian Kesihatan.

"Ini pertama kali saya kongsikan tentang tahap kesihatan saya yang sangat-sangat teruk, mungkin kerana jawatan yang dipegang ketika itu paling stres di Malaysia disebabkan pengurusan pandemik Covid-19.

"Tetapi dalam tempoh tujuh bulan lepas, saya berjaya mengurangkan berat badan

sukar untuk dilaksanakan segelintir individu akibat kekangan kerja dan masa. "Saya ada banyak masa untuk bersenam dan riadah tetapi saya sedar bukan mudah untuk orang lain melakukannya.

"Sebahagian besar tiada masa kerana terpaksa membuat dua kerja atau tugas syif dan pulang ke rumah lewat malam," katanya.

Perkara itu turut diakui Dr. Rafidah, justeru beliau menyarankan masyarakat memulakan perubahan-perubahan kecil dan mudah misalnya dengan menaiki tangga berbanding lif untuk ke pejabat.

## AJAR MASYARAKAT MAKAN SIHAT

Formula menurunkan berat badan bergantung kepada 80 peratus diet dan pemakanan.

Sehubungan itu, Dr. Norkasih menyuruh orang ramai menyahut saranan amalan pemakanan sihat dan seimbang.

"Untuk mengajar masyarakat makan secara sihat ada cabarannya.

"Mereka perlu tahu dalam sehari, jumlah nasi yang diambil tidak boleh melebihi se genggam dan elakkan kuah yang tinggi kandungan sodium.

"Kalau makan ayam, disarankan ambil bahagian dada dan bukan kepak atau peha di samping kurangkan minuman manis," katanya.

Dalam pada itu, katanya, kajian terbaharu mendapati kebanyakan rakyat Malaysia masih tidak memahami fungsi buah pinggang terhadap kesihatan.