

Diabetes penyebab buah pinggang kronik



bernafas, letih melampau, muka pucat dan tidur yang tidak lena.

Sinarplus berkesempatan menemui bual **Presiden Persatuan Nefrologi Malaysia (MSN), Datuk Dr. Lily Mushahar** mengenai penyakit tersebut.

Menurut beliau, terdapat pelbagai faktor yang mengakibatkan kegagalan buah pinggang. Namun, diabetes adalah punca utama bagi penyakit buah pinggang kronik (CKD).

"Penyakit ginjal kronik atau kegagalan buah pinggang kronik merupakan satu kondisi yang menandakan buah pinggang sedang mengalami kemerosotan fungsi secara perlahan-lahan.

"Jika kerosakan tersebut telah mencapai ke tahap yang serius, buah pinggang boleh berhenti berfungsi secara normal.

Kondisi ini dikenali sebagai kegagalan buah pinggang atau penyakit renal peringkat akhir (end-stage renal disease - ESRD)," ujarnya.

Kecederaan buah pinggang

Menyentuh mengenai punca berlakunya CKD, pakar tersebut berkata, ia boleh terjadi disebabkan diabetes, tekanan darah tinggi dan kondisi lain.

"Malah, hampir dua pertiga daripada kes kegagalan buah pinggang adalah berpunca daripada diabetes.

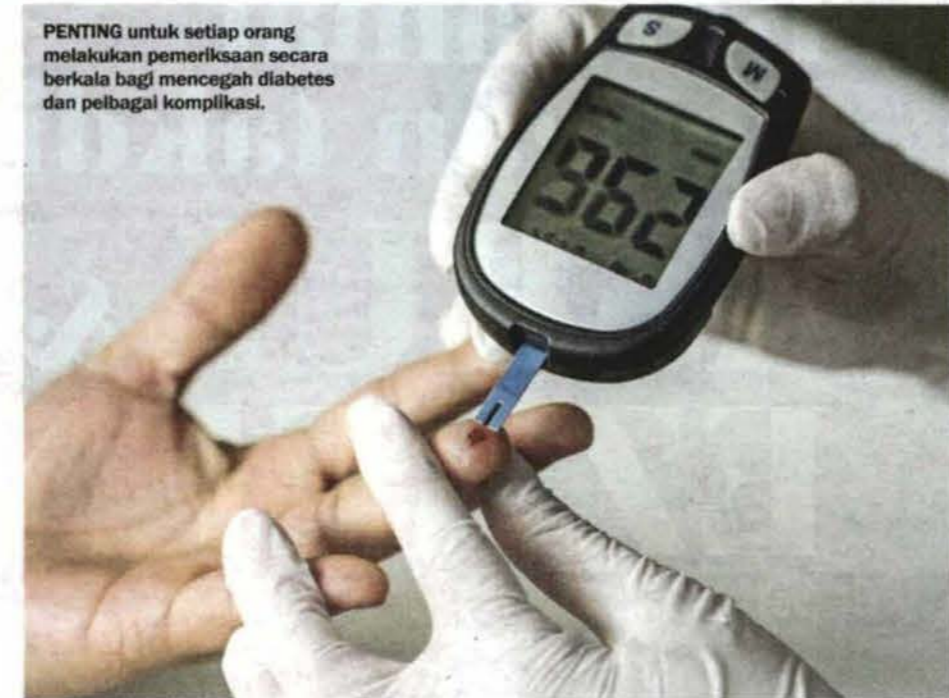
"Pesakit yang telah mengalami kegagalan buah pinggang memerlukan dialisis atau pemindahan buah pinggang untuk terus hidup," katanya lagi.

Menyambung bicara lagi, Dr. Lily memberitahu, penyakit ginjal kronik merangkumi kesemua lima tahap kecederaan buah pinggang, bermula daripada kecederaan ringan pada tahap satu hingga kegagalan buah pinggang pada tahap lima.

"Tahap ini menentukan kadar kecekapan buah pinggang untuk mengkuhkan bahan buangan dan cecair lebihan dari darah. Pada tahap yang serius, buah pinggang akan jadi terbeban kerana tidak lagi mampu

semakin kronik disifatkan antara penyakit yang menjadi pembunuh senyap yang paling ditakuti memandangkan ia tidak mempunyai sebarang simptom.

Lebih membimbangkan lagi, ia tidak menunjukkan sebarang tanda perubahan pada diri sendiri yang boleh dikesan sehinggalah didiagnosis kronik apabila mengalami keadaan seperti sukar



PENTING untuk setiap orang melakukan pemeriksaan secara berkala bagi mencegah diabetes dan pelbagai komplikasi.

Penyakit ginjal kronik merangkumi kesemua lima tahap kecederaan buah pinggang, bermula daripada kecederaan ringan pada tahap satu hingga kegagalan buah pinggang pada tahap lima

DIABETES merupakan faktor risiko utama penyakit buah pinggang. Malaysia kekal menjadi antara negara tertinggi di dunia mendapat diabetes yang menjadi penyebab utama penyakit buah pinggang tahap akhir.

Memetik laporan **National Kidney Foundation Malaysia**, penyakit tersebut terjadi apabila badan tidak dapat menghasilkan insulin secukupnya atau tidak digunakan sebaiknya.

Hormon insulin membantu menukarkan glukosa kepada tenaga dan ini membantu untuk mengawal paras glukosa di dalam darah.

Diabetes jenis 1

- Disebabkan oleh kegagalan pankreas untuk menghasilkan insulin secukupnya.
- Pesakit memerlukan suntikan insulin setiap hari.
- Sering terjadi dalam kalangan orang muda yang berumur kurang 20 tahun.

Diabetes jenis 2

- Badan tidak dapat menggunakan insulin secara efektif.
- Biasanya berlaku dalam kalangan orang dewasa.
- Dikawal melalui pemakanan, senaman dan ubat-ubatan atau insulin.

Kegagalan buah pinggang berfungsi dengan baik hingga menyebabkan ia



KEGAGALAN buah pinggang berfungsi dengan baik hingga menyebabkan ia semakin kronik disifatkan antara penyakit yang menjadi pembunuh senyap.

melakukan fungsinya seperti biasa.

"Buah pinggang boleh berhenti berfungsi secara tiba-tiba dan jika ini berlaku, pesakit akan rasa amat sakit disebabkan oleh pengumpulan bahan buangan atau toksin di dalam darah," ujarnya.

Beliau berkata demikian dalam satu majlis kerjasama pintar untuk pengesanan awal CKD baru-baru ini.

Malah katanya, pengesanan lewat CKD menyebabkan ramai pesakit hanya dikesan selepas sudah berada pada tahap kronik.

Di Malaysia, lebih daripada lima juta orang menghidap CKD, namun hanya lima peratus yang menyedarinya.

"Bukan itu sahaja, lebih 51,000 rakyat di negara ini kini menghidap kegagalan buah pinggang atau *end-stage renal*

disease (ESRD). Ini menyebabkan pesakit memerlukan terapi penggantian buah pinggang atau dialisis," jelas pakar tersebut.

Rawatan CKD

Jika pesakit mencapai peringkat akhir penyakit buah pinggang, mereka memerlukan terapi penggantian dan termasuklah pemindahan buah pinggang atau dialisis.

"Pesakit perlu memantau komoditi dengan penuh teliti bersama doktor mereka termasuk hipertensi, obesiti, *hiperkolesterolemia* dan merokok. Kesemua penyakit ini boleh membawa maut bersama diabetes.

Pakar penjagaan kesihatan biasanya akan menasihati pesakit diabetes tanpa gejala untuk menjalani saringan penyakit buah pinggang dan jantung," ungkapnya.

Ini kerana kata beliau, penyakit berkenaan biasanya berlaku secara senyap dan biasanya tidak menampakkan sebarang gejala sehingga sampai ke peringkat serius.

"Saringan disyorkan adalah dengan melakukan ujian mudah, seperti ujian air kencing yang dipanggil *Urine ACR* bagi meneliti kebocoran protein serta ujian darah bagi melihat fungsi buah pinggang yang dipanggil serum *creati-nine*.

"Ia perlu dilakukan pada hari sama seseorang itu didiagnosis menghidap Diabetes Jenis 2, dan lima tahun selepas bermulanya diabetes Jenis 1," kata Dr Lily.

Bagaimanapun, cadangan menyaring pesakit diabetes tanpa gejala untuk penyakit kardiovaskular pernah menimbulkan kontroversi dan perlu dinilai secara individu.

"Pesakit diabetes yang sudah menghidap penyakit buah pinggang atau jantung, strateginya adalah untuk mengurangkan kesan penyakit daripada menjadi lebih teruk dan saringan bukan lagi menjadi keutamaan.

"Bagi menangani penyakit ini pengesanan awal, pencegahan dan rawatan adalah kunci utama. Namun, kebanyakan rakyat yang menghidap diabetes atau pra-diabetes masih beranggapan mereka sihat kerana diabetes selalunya tiada gejala.

"Justeru, penting melakukan pemeriksaan secara berkala dan saringan

adalah cara terbaik untuk mencegah diabetes dan pelbagai komplikasi yang datang," jelas pakar tersebut.

Malah, penggunaan penyelesaian digital terancang iaitu aplikasi MyCKD CPG dan Persamaan Risiko Kegagalan Buah Pinggang Boleh Ubah (KFRE) dilihat sebagai salah satu kaedah yang dapat membantu pesakit CKD.

Aplikasi MyCKD CPG yang dikuasakan oleh MSN adalah platform digital sehenti yang komprehensif dan menyediakan pendekatan holistik dalam bantuan keputusan bagi pengurusan CKD oleh doktor penjagaan primer (PCP).

"Ia bukan hanya menyediakan alat untuk memudahkan diagnosis dan intervensi awal, tetapi juga memberikan akses untuk menilai risiko perkembangan CKD dengan menggunakan Persamaan Risiko Kegagalan Buah Pinggang Boleh Diubah (KFRE).

"Inovasi digital ini merupakan landasan untuk menambah baik pengurusan CKD bagi doktor penjagaan primer di Malaysia," ujar Dr Lily lagi.

Pada masa sama, ia bertujuan untuk meningkatkan tahap pengetahuan, kesedaran dan amalan dalam pengesanan awal serta campur tangan tepat pada masanya dalam pengurusan CKD.

Selain itu, salah satu strategi utama perkongsian itu juga dapat meningkatkan utiliti klinikal KFRE dengan mengintegrasikannya ke dalam laporan makmal.

PESAKIT yang mengalami kegagalan buah pinggang memerlukan dialisis atau pemindahan buah pinggang untuk terus hidup.



ANEKDOT

PUNCA PENYAKIT BUAH PINGGANG

SESIAPA sahaja boleh mendapat penyakit buah pinggang tanpa mengira umur.

Walaupun bagaimanapun, terdapat sesetengah orang mempunyai risiko yang lebih tinggi berbanding yang lain bergantung sekiranya mempunyai faktor-faktor yang berikut :

1. Kencing manis
2. Tekanan darah tinggi
3. Mempunyai sejarah keluarga penghidap masalah buah pinggang
4. Tua sebelum usia atau menampakkan seseorang sebelum usia sebenar

Tanda awal masalah buah pinggang

1. Kebanyakan tidak mengalami simptom yang teruk sehingga mengalami kerosakan buah pinggang yang teruk.
2. Walau bagaimanapun, tanda-tanda awal tersebut dapat diperhatikan sekiranya mengalami situasi berikut:

- Merasa keletihan dan tidak bertenaga.
- Mudah hilang fokus.
- Hilang selera makan.
- Alami masalah tidur.
- Alami kekejangan otot pada waktu malam.
- Alami bengkak pada kaki dan sendi.
- Alami bengkak di sekeliling mata terutama pada waktu pagi.
- Mempunyai kulit yang kering dan gatal.
- Kerap membuang air kecil terutama waktu malam.

Ada beberapa simptom yang akan muncul apabila penyakit buah pinggang jadi semakin teruk.

Antaranya adalah:

- Penurunan berat badan.
- Tidak ada selera makan
- Buku lali, kaki dan tangan membengkak (edema).
- Sesak nafas.
- Rasa penat.
- Darah dalam air kencing.
- Perlu ke tandas dengan kerap pada waktu malam.
- Sukar tidur (insomnia).
- Kulit gatal-gatal.
- Rasa tidak sihat.
- Pening kepala.
- Disfungsi erektil dalam kalangan lelaki.

Sumber: HELLO DOKTOR & MYHEALTH KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Oleh ZAITON ABDUL MANAF



DR. LILY