



28 FEB, 2021

Sayangi buah pinggang sebelum terlewat

Kosmo Ahad, Malaysia

Sayangi buah pinggang sebelum terlewat

BARU-BARU ini, Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dr. Noor Hisham Abdullah mendedahkan 15 peratus daripada rakyat di negara ini menghidap penyakit buah pinggang kronik pelbagai peringkat. Memetik laporan akhbar, dianggarkan sekurang-kurangnya 10 individu didiagnosis mengalami kerosakan buah pinggang dan memerlukan rawatan dialisis setiap hari. Menerusi kajian yang dilakukan itu juga, golongan bekerja yang berumur antara 20 hingga 50 tahun dipercayai paling ramai mengalami masalah buah pinggang dan memerlukan rawatan khusus.

Apa yang menyedihkan, kebiasaannya penghidap penyakit buah pinggang hanya mengetahui penyakit yang dialaminya itu apabila sudah berada pada tahap yang serius. Selain sukar untuk menerima penyakit dialami, situasi itu turut memberi tekanan yang kuat pada pesakit memandangkan kegagalan organ tersebut tidak mempunyai penawar dan memerlukan individu untuk menjalani rawatan seumur hidup pada kos tinggi.

Bagi mengetahui lanjut mengenai isu itu, wartawan *Kosmo! Ahad*, **KHAIRIYAH HANAFI** menemui bual Ketua Pegawai Eksekutif MAA Medicare Charitable Foundation, **Dr. Azriman Rosman** di pejabatnya baru-baru ini.

KOSMO! AHAD: Sebagai sebuah yayasan amal yang memfokuskan rawatan dialisis buah pinggang, bagaimana doktor melihat situasi kegagalan buah pinggang di Malaysia pada hari ini?

Dr. Azriman Rosman: Penyakit buah pinggang di negara ini menunjukkan trend peningkatan. Pada tahun 2018, prevalen penyakit adalah sebanyak 15.5 peratus penduduk berbanding 9.1 peratus pada tahun 2011.

Mengikut data Kementerian Kesihatan, terdapat hampir 40,000 pesakit buah pinggang kronik pada 2016 dan kemungkinan besar jumlah ini menghampiri 51,000 pada 2020.

Menjelang 2040 pula, jumlah pesakit yang memerlukan dialisis dijangka meningkat kepada 106,000 orang. Trend ini amat membimbangkan kerana akan menjejaskan produktiviti negara selain meningkatkan kos rawatan. Ini tidak mengambil kira impak penyakit kepada individu dan keluarga dari segi perubatan, sosio ekonomi dan kesihatan mental.

Trend ini dijangka meningkatkan



Amalan gaya hidup sihat dengan melebihi minum air, kurang mengambil makanan manis dan berlemak serta selalu bersenam merupakan antara langkah pencegahan yang boleh diambil."



28 FEB, 2021

Sayangi buah pinggang sebelum terlewat

Kosmo Ahad, Malaysia

lagi perbelanjaan perubatan negara dari RM1.5 bilion pada 2020 kepada RM3.2 bilion pada 2040. Mungkin doktor boleh jelaskan dengan terperinci apakah yang dimaksudkan dengan penyakit buah pinggang dan faktor-faktor yang menyumbang kepada kegagalan buah pinggang dalam kalangan individu di negara ini? Buah pinggang merupakan organ penting untuk fungsi harian. Ia menapis bahan toksik dan menjaga keseimbangan air, galian dan ionik dalam badan serta berfungsi 24 jam sehari untuk mencuci darah, selain sumber hormon bagi menjana sel darah dan menjaga integriti tulang. Sakit buah pinggang bermakna buah pinggang telah rosak dan tidak berfungsi dengan baik. Setiap manusia dikurniakan dengan dua buah pinggang yang mana gejala penyakit masih tidak timbul jika sebiji buah pinggang masih berfungsi. Kegagalan buah pinggang berpunca daripada beberapa faktor. Bagaimanapun, punca utama penyakit ini di Malaysia adalah disebabkan kencing manis dengan kadar peratusan sebanyak 40 peratus dan darah tinggi dengan 25 peratus. Di Malaysia, kebanyakan penyakit buah pinggang dalam kalangan dewasa berpunca daripada kencing manis dan darah tinggi, manakala dalam kalangan kanak-kanak pula disebabkan sejarah keluarga. Selain dua penyakit itu, kegagalan	buah pinggang juga disebabkan oleh penggunaan jamu dan bahan mengandungi racun. Antara bahan beracun tersebut ialah racun rumput, merkuri dan steroid yang boleh terdapat dalam jamu dan ubat. Bukan itu sahaja, pelbagai infeksi saluran kencing dan batu dalam buah pinggang juga boleh merosakkan organ tersebut. Gejala bagi penyakit buah pinggang hanya akan timbul jika kedua-dua organ itu gagal berfungsi. Antara gejalanya, bengkak kaki, lesu, sesak nafas dan gatal-gatal kulit disebabkan peningkatan urea dalam darah. Disebabkan produksi hormon terjejas, pesakit akan kelihatan pucat hingga mengalami sakit sendi dan tulang. Adakah penyakit ini memberi kesan kepada kehidupan sosial individu mahupun ahli keluarga mereka. Jika ya, mungkin doktor boleh berikan penjelasan lanjut? Buah pinggang memainkan peranan penting untuk membersihkan darah dan keseimbangan cecair dalam tubuh. Jika gagal, fungsi itu terpaksa diambil alih oleh mesin dialisis yang perlu dijalani tiga minggu sekali. Setiap kali pencucian darah pula mengambil masa empat jam. Satu-satunya alternatif adalah dengan menjalani pemindahan buah pinggang. Bagaimanapun negara ini berhadapan dengan masalah kekurangan penderma dan	KEBANYAKAN kegagalan buah pinggang, jelas Dr. Azriman, adalah daripada mereka yang ada penyakit kencing manis dan darah tinggi.
--	---	---



28 FEB, 2021

Sayangi buah pinggang sebelum terlewat

Kosmo Ahad, Malaysia

pembedahan juga menyebabkan pelbagai komplikasi lain.

Mereka yang mendapat rawatan dialisis lengkap dan ubat-ubatan sokongan biasanya boleh menjalani hidup seperti orang biasa.

Bagaimanapun, perlu menjaga pengambilan air dan pemakanan, selain mengawal penyakit kencing manis jika ada.

Penyakit ini sudah tentu akan membebankan pesakit dari segi kewangan. Mereka juga tidak berupaya untuk menjalankan kerja berat dan waktu bekerja juga terjejas kerana perlu datang ke pusat dialisis.

Sedikit sebanyak ini akan membebankan keluarga yang menjaga si pesakit. Amat penting bagi pesakit untuk mendapat sokongan bukan sahaja dari segi perubatan tetapi juga aspek sosial dan mental.

Penyakit ini tidak mempunyai penawar dan tidak boleh dikesan di peringkat awal. Boleh doktor kongsi langkah pencegahan yang perlu dilakukan mengelakkan diri menghidapnya?

Amalan gaya hidup sihat dengan melebihi minum air, kurang mengambil makanan manis dan berlemak serta selalu bersenam merupakan antara langkah pencegahan yang boleh diambil. Bukan sahaja bagi penyakit buah pinggang, tetapi juga untuk penyakit-penyakit lain. Turut disarankan bagi individu, minum sekurang-kurangnya lapan gelas air setiap hari.

PESAKIT buah pinggang yang menjalani dialisis tidak dapat melakukan kerja berat. – GAMBAR HIASAN

AMALAN gaya hidup sihat menurut Dr. Azriman, boleh mencegah seseorang menghidap penyakit buah pinggang, selain kurang mengambil masakan manis dan berlemak.





28 FEB, 2021

Sayangi buah pinggang sebelum terlewat

Kosmo Ahad, Malaysia



Makanan pula perlu berasaskan menu sihat dan segar, kaya dengan buah-buahan serta sayur-sayuran. Individu perlu mengelakkan makanan yang ada banyak pewarna dan pengawet serta herba-herba yang tidak pasti keselamatannya. Pengambilan gula dan lemak juga perlu dikurangkan bagi mengurangkan risiko darah tinggi dan sakit jantung.

Apakah bentuk rawatan yang perlu dilalui oleh pesakit dan pada bilakah mereka perlu menjalani dialisis?

Penyakit ini tidak mempunyai gejala awal dan hanya dikesan jika kedua-dua buah pinggang sudah tidak dapat berfungsi dengan baik.

Justeru, rawatan yang perlu dilalui oleh pesakit adalah menerusi dialisis iaitu satu proses yang mana mesin mengambil alih peranan buah pinggang. Sekali gagal, individu perlu menjalani dialisis tiga kali seminggu.

Menerusi kaedah itu, darah dikeluarkan daripada badan pesakit dan disalurkan melalui sistem aliran kepada sebuah buah pinggang tiruan (dialyzer). Setelah bersih, ia dimasukkan semula ke tubuh pesakit.

Proses ini mengambil masa empat jam setiap rawatan. Bagaimanapun, sepanjang tempoh itu, pesakit berada dalam kedudukan yang agak selesa dengan posisi terbaring di atas kerusi. Selalunya sepanjang rawatan dijalankan, mereka akan membaca, menonton televisyen ataupun tidur.

Sebagai sebuah yaysan amal yang memfokuskan rawatan buah pinggang kepada pesakit, apakah bentuk bantuan yang diberikan kepada MAA Medicare kepada pesakit buah pinggang?

MAA Medicare memberi bantuan dialisis bersubsidi iaitu pesakit menerima rawatan melalui pembiayaan badan dan agensi kerajaan. Umum sedia maklum, sebaik pesakit didagnosis dengan penyakit kegagalan buah pinggang, mereka memerlukan rawatan seumur hidup.

Kos rawatan mencecah RM250 untuk setiap dialisis pastinya membebankan pesakit.

Itu belum ditambah dengan rawatan sokongan lain seperti pengambilan ubat-ubatan seperti kalsium, zat besi dan vitamin B kompleks, selain suntikan Erythropoeitin tiga kali seminggu.

Justeru, kewujudan kami adalah untuk memberi bantuan perkhidmatan dialisis kepada pesakit yang tidak mampu membiayai kos rawatan. Tahun ini sahaja, yayasan ini telah memberi rawatan dialisis kepada 820 orang pesakit di 12 buah pusat dialisis seluruh negara.

Individu yang menerima bantuan adalah mereka dalam golongan berpendapatan rendah (B40) dan sederhana (M40). Sepanjang 25 tahun beroperasi, kami memberi rawatan kepada 15,000 pesakit dengan perbelajaan RM2.5 juta setahun bagi rawatan dialisis bersubsidi.

Mereka yang tidak mampu tidak perlu membuat sebarang pembayaran kerana pihak kami akan membantu mereka mendapatkan penaja. Selain itu, MAA juga memberi pembiayaan kos rawatan kepada pesakit, ubat-ubatan dan pengangkutan untuk pesakit datang ke pusat dialisis.

Apakah nasihat dan saranan doktor kepada masyarakat bagi memastikan jumlah pesakit buah pinggang tidak terus meningkat?

Malaysia merupakan negara yang terkenal dengan masyarakat yang tidak menjaga pemakanan. Sewaktu bertugas di Kementerian Kesihatan beberapa tahun lalu, trend penyakit seperti diabetes, kardiovaskular meningkat saban tahun.

Saya harap orang ramai ada kesedaran untuk menjaga kesihatan. Lakukan pemeriksaan kesihatan dan jangan mengambil ubat tradisional.

Jaga diet harian dengan mengelakkan makanan bergula, berlemak dan tinggi bahan pengawet kerana bukan sahaja menyumbang kepada kegagalan buah pinggang, tetapi juga terdedah dengan kanser.

EKSTRA

DR. AZRIMAN
ROSMANF

- Dilahirkan pada 7 Februari 1960

- Merupakan Pakar Perunding Kesihatan Awam

- Mendapat Ijazah Sains dari University of Saint Andrews, Scotland dan melanjutkan Ijazah Kedokteran di Universiti Kebangsaan Malaysia, selain Ijazah Sarjana Kesihatan Awam di Universiti Malaya

- Telah berkhidmat di Kementerian Kesihatan selama 32 tahun dengan menyandang pelbagai jawatan sebelum berkhidmat di MAA Medicare

- Telah melibatkan diri dalam bidang kebajikan dan dialisis sejak 1996 bersama beberapa agensi dan pertubuhan amal



28 FEB, 2021

Sayangi buah pinggang sebelum terlewat

Kosmo Ahad, Malaysia





28 FEB, 2021

Sayangi buah pinggang sebelum terlewat

Kosmo Ahad, Malaysia

SUMMARIES

ARU-BARU ini, Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dr. Noor Hisham Abdullah mendedahkan 15 peratus daripada rakyat di negara ini menghidap penyakit buah pinggang kronik pelbagai peringkat. Memetik laporan akhbar, dianggarkan sekurangnya 10 individu didiagnosis mengalami kerosakan buah pinggang dan memerlukan rawatan dialisis setiap hari. Menerusi kajian yang dilakukan itu juga, golongan bekerja yang berumur antara 20 hingga 50 tahun dipercayai paling ramai mengalami masalah buah pinggang dan memerlukan rawatan khusus.