

→ WANITA

Wanita lebih mudah hidap sakit buah pinggang kronik

→ Sukar buat keputusan jalani rawatan antara punca CKD serius

Oleh Zubir Mohd Yunus
zubir_yunus@bh.com.my

► Petaling Jaya

Kajian Institut Metrik Kesihatan mendapati wanita cenderung menghidap penyakit buah pinggang kronik (CKD) berbanding lelaki.

Penilaian berdasarkan laporan mendapati purata kes membabitkan CKD terhadap wanita adalah 14 peratus berbanding hanya 12 peratus babitkan pesakit lelaki.

Hasil penyelidikan juga mendapati, lelaki lebih awal mendapatkan rawatan dialisis berbanding wanita. CKD menjejaskan 195 juta wanita di seluruh dunia.

Pakar Nefrologi, Dr Nor Fadhlina

Zakaria, berkata wanita dikatakan sukar membuat keputusan menjalani rawatan segera kerana mereka lebih selesa mengambil makanan tambahan yang ada kalanya tidak sesuai.

Beliau yang juga Pensyarah Kanan Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Universiti Putra Malaysia, berkata tanpa disedari pengambilan makanan kesihatan tambahan tidak sesuai dengan sistem badan meningkatkan risiko kerosakan buah pinggang.

Lapan punca utama

Sementara itu, Pengerusi, Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia (NKF), Datuk Dr Zaki Morad Mohd Zaher, serangan itu menjadi antara lapan punca utama sebab

kematian dalam kalangan wanita dengan kes yang melaporkan sejumlah 600,000 kematian disebabkan CKD setiap tahun.

Beliau berkata, di Malaysia dua penyebab utama menjurus kepada CKD ialah kencing manis dan tekanan darah tinggi.

Statistik itu kata beliau, menunjukkan 61 peratus pesakit baharu CKD mengalami penyakit berkenaan ketika menjalani rawatan dialisis disebabkan kencing manis, manakala 18 peratus berhadapan masalah kegagalan buah pinggang berpunca daripada tekanan darah tinggi.

"Kencing manis, tekanan darah tinggi, serangan jantung, strok dan CKD berpunca gaya hidup tidak sihat, amalan sajian tidak seim-



Chef Selebriti, Brian Chen (depan tengah) menurunkan tanda tangan pada plak perasmian Buku Resipi Pesakit Dialisis pada Majlis Sambutan Hari Buah Pinggang Sedunia 2018, di Petaling Jaya.

Info

CKD

→ **Bengkak** kaki, keliling muka, kencing berbuih dan kencing manis serta darah tinggi susah dikawal antara gejala awal kerosakan buah pinggang.

→ **Jika sudah tahap lima** dan buah pinggang berfungsi kurang 10 peratus, perlu dialisis atau pemindahan buah pinggang.

→ **Kekal gaya hidup sihat**, ambil makanan secara sederhana, kerap bersenam, jangan merokok dan kawal berat badan.

bang dan kurang bersenam.

"Pesakit tidak mengalami sebarang gejala pada peringkat awal serangan CKD. Keadaan ini memerlukan mereka yang berisiko sentiasa berwaspada, jalani pemeriksaan awal secara berterusan untuk mengesan penyakit," katanya.

Beliau berkata demikian ketika ditemui pada program NKF - Hari Buah Pinggang Sedunia 2018 bertemakan 'Buah Pinggang dan Kesihatan Wanita' di sini kelmarin.

Dr Zaki Morad berkata, sekiranya seseorang dikesan mempunyai kerosakan buah pinggang peringkat awal, mereka dinasihatkan memperlakukan kerosakan berkenaan. Kurangkan garam dalam makanan dan elak ubat boleh merosakkan buah pinggang.

[FOTO NURUL SYAZANA ROSE RAZMAN/BH]