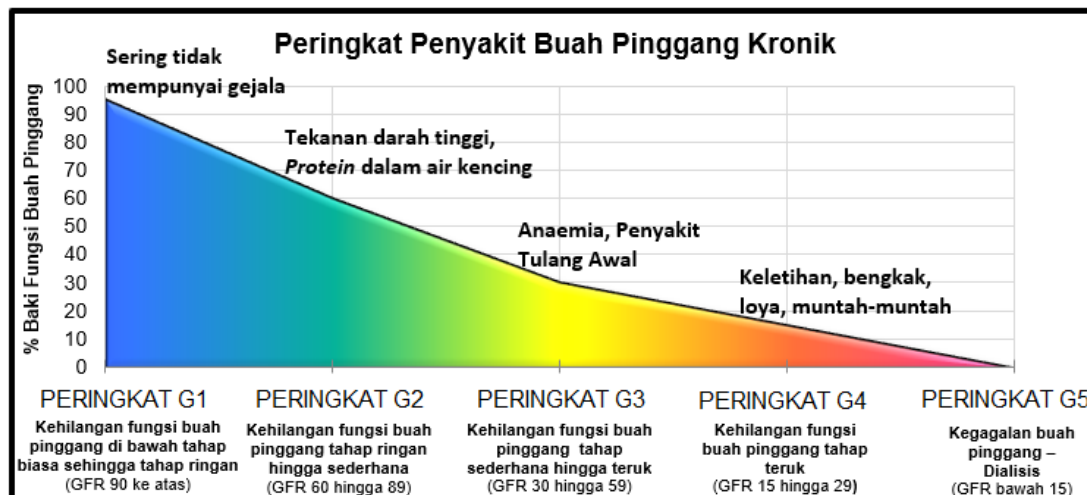


## Penyakit Buah Pinggang Kronik

Satu fungsi penting buah pinggang anda adalah untuk membuang sisa dari badan anda. Dengan Penyakit Buah Pinggang Kronik (juga dikenali sebagai *Chronic Kidney Disease* atau CKD), buah pinggang akan kehilangan fungsi secara beransur-ansur dan tidak akan dapat mengeluarkan sisa dengan betul. Akibatnya, sisa akan berkumpul di dalam darah anda dan menyebabkan komplikasi yang serius.

### Lima Peringkat CKD

Melalui ujian air kencing dan darah, doktor akan menentukan peringkat CKD berdasarkan pada seberapa rosak buah pinggang anda. Ujian air kencing menyemak kadar *protein* dalam air kencing, dan ujian darah menyemak Kadar Penapisan Glomerular (GFR) yang menunjukkan tahap fungsi buah pinggang anda. Nombor GFR akan berkurang apabila penyakit CKD berlanjutan.



### Punca-punca CKD

Dua punca biasa CKD adalah kencing manis dan tekanan darah tinggi.

**Kencing manis** adalah satu keadaan di mana anda mempunyai tahap gula yang tinggi dalam darah. Ia boleh menyebabkan kerosakan kepada banyak bahagian badan, termasuk buah pinggang, saluran darah, jantung, saraf dan mata.

**Tekanan darah tinggi** adalah punca utama serangan jantung, angin ahmar dan CKD. Di samping itu, CKD juga boleh menyebabkan tekanan darah tinggi.

Anda mungkin berisiko tinggi dalam menghadapi CKD jika anda:

- Mempunyai isu kesihatan dalam sejarah keluarga, seperti kegagalan buah pinggang
- Berumur 60 tahun ke atas

### Gejala

Pada peringkat awal CKD, biasanya tidak terdapat gejala yang jelas. Anda hanya akan mengalami gejala seperti kehilangan selera, kekejangan otot pada waktu malam, kaki yang bengkak, kulit yang kering dan gatal ketika penyakit berada dalam peringkat yang lebih lanjut.

## Ujian Fungsi Buah Pinggang

Kami menganggarkan tahap fungsi buah pinggang anda berdasarkan GFR anda dengan menggunakan ujian darah. Tahap GFR yang biasa adalah lebih daripada 90. Oleh kerana tahap GFR berkurangan dengan umur, individu yang berumur 60 tahun ke atas mungkin mempunyai GFR antara 60 dan 89 tetapi tidak mempunyai penyakit buah pinggang.

Kami juga menggunakan ujian air kencing yang dikenali sebagai *Urine Albumin Creatinine Ratio* (UACR) yang boleh memeriksa kandungan protein. Kedua-dua ujian ini digunakan oleh doktor untuk menentukan jika anda mempunyai CKD dan juga peringkat penyakit CKD yang anda berada.

**Sebelum** anda melakukan ujian darah dan / atau air kencing, ingatlah untuk:

- Minum air secukupnya untuk mengelakkan dehidrasi
- Elakkan daripada bersenam sejourus sebelum ujian

## Pencegahan

Anda boleh melindungi buah pinggang anda dengan:

- Makan secara sihat dan sederhana
- Bersenam dengan kerap
- Mengekalkan berat badan yang sihat
- Mengawal tekanan darah, tahap gula dan kolesterol dalam darah
- Jangan merokok
- Jangan kerap menggunakan ubat tahan sakit
- Menggunakan ubat, vitamin dan suplemen yang disyorkan oleh doctor anda
- Mengelakkan daripada menggunakan ubat atau suplemen herba atau tradisional dan suplemen yang digunakan untuk membina badan

## Rawatan

Pada peringkat awal, senaman, diet dan ubat boleh membantu melambatkan kegagalan penyakit buah pinggang. Dialisis atau pemindahan buah pinggang adalah diperlukan jika buah pinggang anda gagal. Oleh itu, memang penting untuk anda diuji dengan awal, walaupun anda belum menunjukkan apa-apa gejala.

Doktor boleh menyediakan rawatan berdasarkan keadaan perubatan anda:

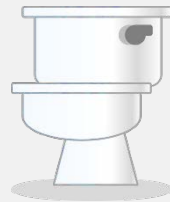
- **Tekanan darah tinggi**  
Anda perlu mengambil ubat untuk mengawal tekanan darah tinggi. Kurangkan garam dalam makanan seharian anda, kekalkan berat badan dalam lingkungan yang sihat dan amalkan rejim senaman yang kerap.
- **Melindungi fungsi buah pinggang**  
Jika anda mempunyai *protein* dalam air kencing atau *albuminuria*, doktor anda akan memberi ubat yang dikenali sebagai *Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor* (ACE-I) atau *Angiotensin II Receptor Blocker* (ARB). Ubat-ubat ini boleh melambatkan kehilangan fungsi buah pinggang.
- **Kencing Manis**  
Di Singapura, kencing manis adalah punca utama kegagalan buah pinggang. Dengan mengawal tahap gula darah anda melalui senaman, diet dan ubat adalah cara terbaik untuk mencegah atau melambatkan perkembangan CKD.

Didapatkan daripada *About Chronic Kidney Disease: A Guide for Patients*, 2013-2014 National Kidney Foundation, Inc, dan *End Stage Renal Disease in Singapore*, Health Promotion Board, Januari 2018.

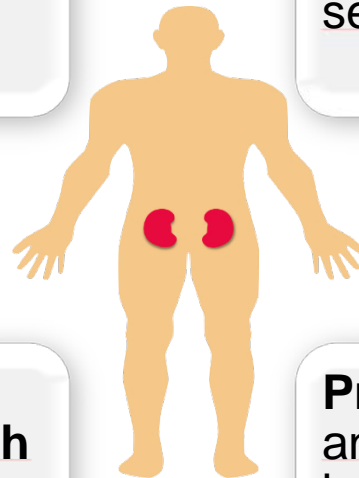
The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition. © 2024, National University Polyclinics. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from National University Polyclinics. Information is correct at time of printing [Jul 2024] and subject to revision without prior notice.

# Mari Hentikan Penyakit Buah Pinggang Kronik

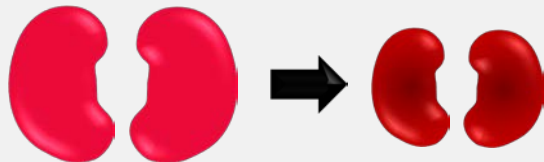
Buah pinggang membantu **membuang sisa** dari tubuh kami.



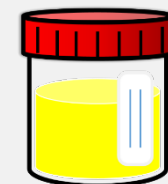
Jika anda mempunyai **penyakit buah pinggang kronik**, buah pinggang anda tidak akan dapat membuang sisa yang terdapat dalam badan anda dengan sempurna.



Jika tidak dirawat, ia boleh menyebabkan **kegagalan buah pinggang**.



**Protein dalam air kencing** anda adalah tanda kerosakkan buah pinggang.



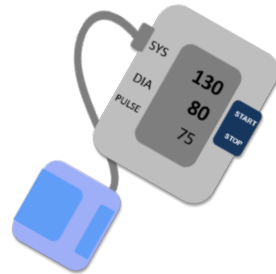
# Bagaimana Boleh Saya Melindungi Buah Pinggang Saya?



## Mengawal paras gula

**HbA1c** yang ideal adalah kurang dari **7%**

(kurang dari **8.0%** jika anda berumur lebih dari 75 tahun)\*



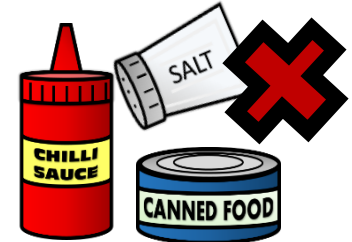
## Mengawal tekanan darah

Kurang dari **130/80mmHg\***



## Mengambil ubat anda

Untuk melindungi buah pinggang



## Kurangkan garam

Kurang dari satu sudu teh (5g) sehari



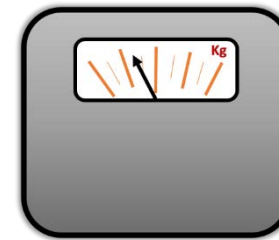
## Berhenti merokok

Untuk mencegah penyakit jantung dan penyakit buah pinggang daripada bertambah buruk



## Kerap bersenam

150 minit dalam seminggu



## Kekalkan berat badan yang sihat

Index Jisim Badan (BMI) antara **18.5** hingga **22.9**