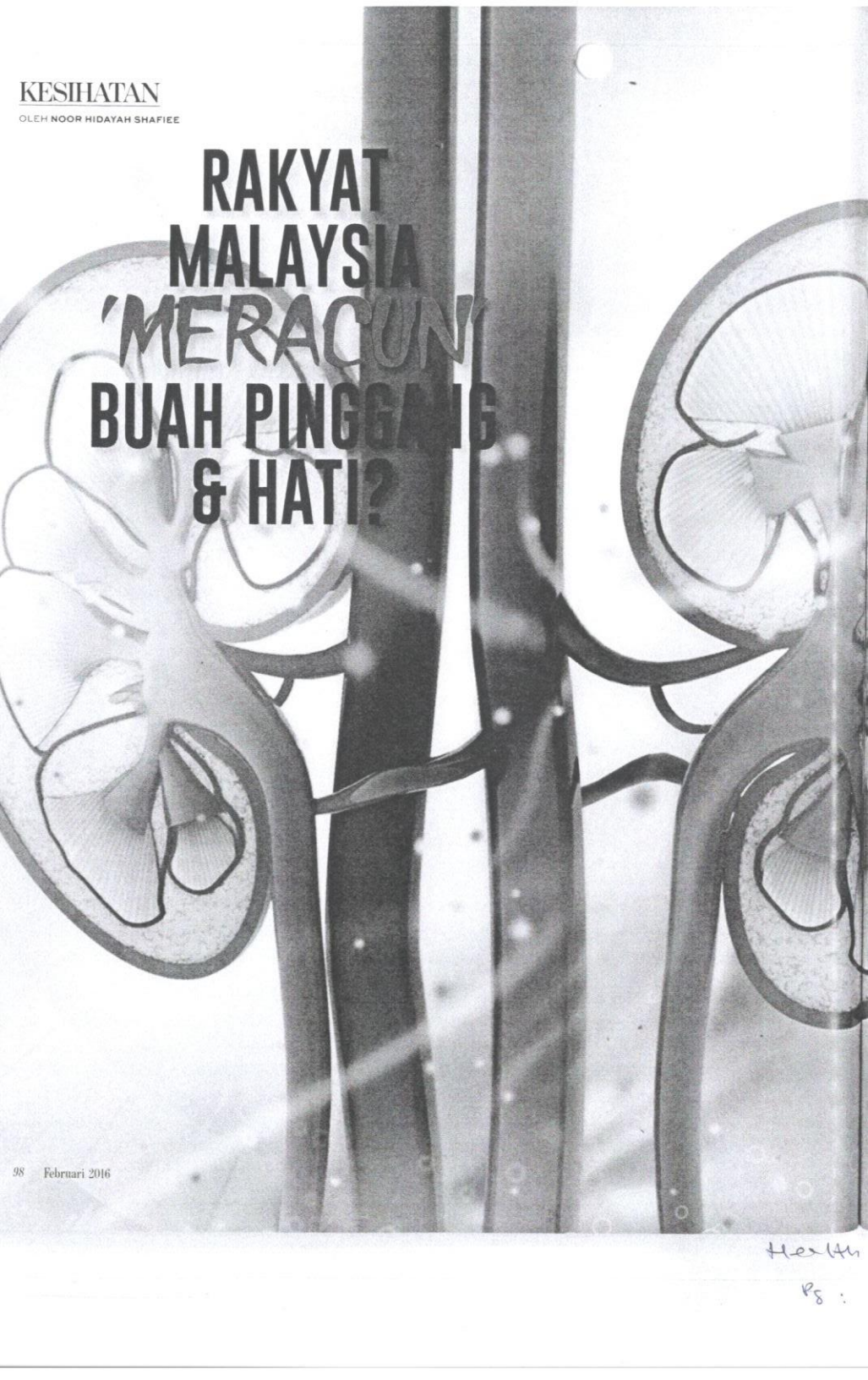


RAKYAT MALAYSIA 'MERACUN' BUAH PINGGANG & HATI?





SAKIT BUAH PINGGANG MERUPAKAN SATU DARIPADA EMPAT PENYAKIT LAZIM YANG KERAP MERAGUT NYAWA RAKYAT MALAYSIA SELAIN KENCING MANIS, TEKanan DARAH TINGGI DAN SAKIT JANTUNG. MEMETIK STATISTIK YANG DIKELUARKAN OLEH PENGARAH YAYASAN BUAH PINGGANG MALAYSIA, DATUK DR. ZAKI MORAD Zاهر, 9.5 PERATUS RAKYAT MALAYSIA MENGHIDAPI PENYAKIT INI.

Begitu juga dengan penyakit hati. Jumlah penghidapnya dilihat terus meningkat saban tahun. Buktinya menurut rekod yang pernah dikeluarkan oleh Yayasan Hati Malaysia (MLF), secara anggaran, satu daripada 20 rakyat negara ini dikesan dengan pelbagai komplikasi berkaitan hati.

Melihat kepada pola jumlah kedua-dua penyakit ini yang cukup membimbangkan, WANITA cuba mengupas apakah punca yang membawa kepada masalah ini. Mendapatkan penjelasan daripada Pegawai Perubatan Hospital Tawakal KPJ, DR. Johan Nizam Bahari berhubung fenomena ini, berikut adalah jawapannya.

"Rakyat di negara ini masih kurang pengetahuan berhubung penjagaan kesihatan buah pinggang dan hati. Maka sebab itu secara peribadi, situasi ini menjadi antara faktor utama yang menyumbang kepada peningkatan statistik penyakit berkaitan kedua-dua organ penting tubuh ini.

"Saya juga melihat terdapat segelintir individu di luar sana 'gemar' mengasak dan meracun buah pinggang dan hati mereka dengan amalan gaya hidup tidak sihat seperti merokok dan tidak bersenam. Ditambah dengan pengambilan makanan bertoksik, umpamanya makanan terproses (dalam tin), segera, mereka ibarat memperjudikan nyawa.

"Memang tidak dinafikan kesemua

makanan ini enak, tetapi pengambilannya tanpa sedar mengakibatkan longgokan toksik dalam tubuh. Keadaan ini secara tidak langsung memaksa kedua-dua organ ini bekerja keras setiap hari.

"Namun apabila tiba pada suatu ketika, buah pinggang dan hati tidak lagi berdaya menyingkir toksik. Seiring masa ia boleh mengalami kegagalan fungsi dan diserang pelbagai penyakit," katanya sambil menjelaskan kehadiran penyakit lain juga boleh menjejaskan peranan buah pinggang. Sebagai contoh penyakit kencing manis dan darah tinggi tidak terkawal. Manakala penyakit berkaitan hati boleh teretus akibat masalah jangkitan virus seperti hepatitis, kanser dan sebagainya.

SIHAT BEBAS PENYAKIT

Tambah Johan lagi, disebabkan fungsi buah pinggang dan hati sangat penting dalam memastikan kehidupan sejahtera, sihat bebas penyakit, beliau menasihati orang ramai untuk menjaga kesihatan organ-organ ini.

"Buah pinggang cukup penting dalam menjaga keseimbangan air dalam badan, membuang sisa-sisa toksik daripada darah selain menggesa tubuh menghasilkan sel darah merah baru.

"Hati pula berfungsi menghasilkan hempedu untuk mencerna lemak, mengawal pembekuan darah, membersihkan darah dari bahan-bahan toksik dan banyak lagi.

"Oleh itu, jangan sesekali ambil mudah soal menjaga kesihatan organ-organ ini. Tambahkan ilmu tentang penjagaan buah pinggang dan hati. Dalam masa yang sama amalkan pengambilan makanan berkhasiat, lebihkan ulam-ulam.

"Bagi mereka yang mempunyai kencing manis dan darah tinggi, anda dinasihatkan untuk kawal penyakit dihidapi dengan mengambil ubat-ubatan daripada doktor secara berkala. Sekiranya tidak, anda juga bakal bergelar pesakit buah pinggang dan hati," akhirnya sambil menitipkan pesan supaya masyarakat sentiasa memantau sebarang gejala berkaitan penyakit buah pinggang dan hati. Ini kerana melalui pengesanan awal nyawa dapat diselamatkan.

TIP MUDAH MENGESAN SIMPTOM PENYAKIT:

BUAH PINGGANG

kejang otot, perubahan warna air kencing, gatal-gatal kulit, berasa tidak sihat, sesak nafas (air terkumpul dalam paru-paru).

HATI

Ascites (busung perut), kuning pada mata dan bengkak pada kaki.

- General
98-99