

# AIR KOPI

## Punca Batu Karang?

**K**enapalah rajin sungguh berkongsi gambar buah pinggang yang terkena batu karang? Ngeri juga tengok gambar autopsi tu. Kemudian disertakan pula ayat yang mengugut kita dengan minuman kegemaran:

*“Inilah akibat malas minum air. Sarapan dan minum pagi; minum kopi, teh tarik atau minuman 3 dalam 1. Tengah hari minum pula minum air sirap, teh O ais dan jus. Petang dan malam pun sama; minum lagi seperti minuman sewaktu sarapan. Hingga akhirnya membentuk batu di dalam buah pinggang dan menjejaskan fungsi buah pinggang...”*

### DR. SUHAZELI ABDULLAH

■ Lulusan Sarjana Perubatan dalam pengkhususan Perubatan Keluarga di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Kini berkhidmat di Klinik Kesihatan Ketengah Jaya, Dungun, Terengganu sebagai Pakar Perubatan Keluarga. Banyak terlibat dalam menyampaikan ceramah mengenai isu-isu semasa perubatan. Beliau juga pernah menulis beberapa buah buku seperti Vaksin untuk Bayi Anda: Mitos vs Realiti, Bukan Doktor Gugel, Perang Melawan Mitos dan Panduan SPSS.

Facebook:  
www.facebook.com/  
drsuhaazeli



Sekali baca, memang menakutkan ulasan tersebut. Sesiapa yang menjadikan kopi dan minuman lain itu sebagai minuman harian, pasti menangis. Namun dari satu sudut yang lain, kenyataan itu **tidak tepat** dan keterlaluan apabila **mengaitkan tiga jenis minuman tersebut dengan batu karang**.

Memang benar, gambar tersebut menunjukkan batu karang yang ada di dalam buah pinggang. Namun **batu karang jenis** begini iaitu **cystine** adalah yang **paling jarang berlaku**.

### Elak Risiko Batu Karang

Apakah punca batu karang? Adakah benar ia disebabkan tabiat meminum

### 4 JENIS BATU KARANG

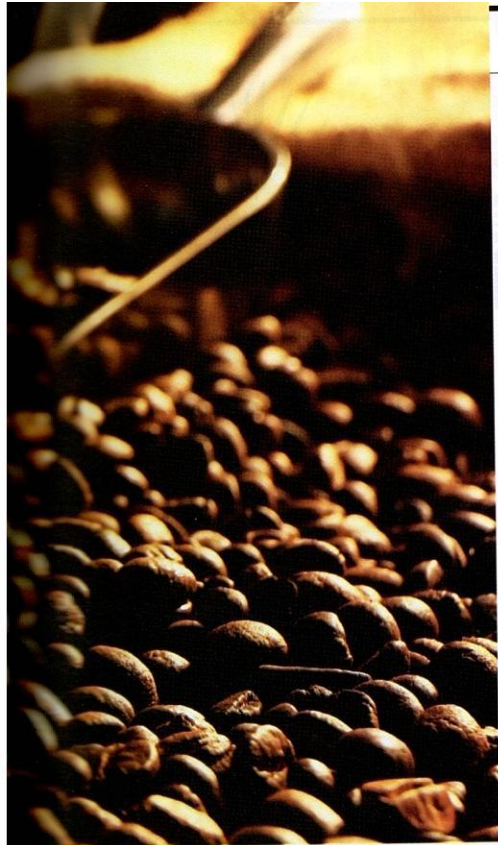
**CYSTINE** Kandungannya lebih kepada cystine iaitu sejenis asid amino yang berlebihan di dalam badan akibat masalah keturunan (*inherited disorder*). Terlalu sedikit manusia yang mengalami masalah ini. Sudah pasti penyakit batu karang jenis seperti yang disebabkan itu bukan berpunca daripada tiga jenis air minuman berkenaan.

**ASID URIK** Biasanya terjadi kepada pesakit tertentu seperti:

- i. Orang yang gemuk.
- ii. Cirit-birit kronik yang menyebabkan kekurangan air.
- iii. Penyakit kencing manis.
- iv. Penyakit gout.
- v. Makanan yang tinggi protein dan kurang sayur-sayuran.

**KALSIMUM** Bentuk batu karang jenis kalsium ini berbentuk seperti terumbu karang. Antara keempat-empat jenis batu karang, batu karang jenis kalsium adalah yang paling biasa berlaku.

**STRUVIT** Batu karang jenis struvit selalunya berpunca daripada jangkitan kuman yang kronik di saluran kencing termasuk buah pinggang. Biasanya kandungan utama batu karang struvit adalah garam magnesium.



tiga jenis air seperti yang disebut di atas? Sudah tentu tidak sama sekali!

Mengubah gaya hidup boleh mengurangkan risiko terkena batu karang. Caranya:

## 1 Minum Air Secukupnya

Dinasihatkan meminum sebanyak 2 liter air sehari terutama bagi individu yang bekerja di bawah panas terik matahari. Kekurangan cecair badan boleh menyebabkan tubuh nyah hidrat. Isi padu air kencing juga boleh berkurangan dan pekat.

Risiko untuk terjadinya batu karang adalah tinggi!

## 2 Jaga Pemakanan

Elak makanan terutamanya yang tinggi kalsium dan garam boleh menyebabkan kalsium di dalam darah dikumuh melalui buah pinggang. Ini adalah proses fisiologi setiap tubuh.

Begitu juga memakan makanan yang tinggi protein haiwan menyebabkan risiko asid urik meningkat. Seterusnya dibuang melalui buah pinggang dan sistem saluran kencing.

Jadi, makan biarlah berpada-pada.

## Rawatan

Bagaimana cara merawat penyakit buah pinggang? Pesakit perlu berjumpa doktor. Artikel ini hanya sebagai panduan asas sahaja, manakala rawatan bergantung kepada keadaan setiap individu. Pemeriksaan lanjut wajib dijalankan sebelum sebarang ubat diberikan.

Jangan sesekali terpengaruh dengan produk jualan yang menjanjikan “bulan bintang”. Mereka hanya ingin melariskan jualan. Produk mereka tidak pernah diuji melalui kajian saintifik pun. Ramai yang sudah tertipu dan akhirnya merana di atas katil hospital.

Pesakit buah pinggang kronik akan selalu kelihatan letih dan tidak bermaya. Ini kerana mereka mengalami anemia.

Anemia adalah satu keadaan di mana hemoglobin (Hb) sel darah merah

“

**Punca utama kerosakan buah pinggang di Malaysia adalah penyakit kencing manis dan darah tinggi.**

”


berkurangan. Tugas utama Hb adalah membawa oksigen ke seluruh badan. Jika Hb kurang, oksigen yang mengalir juga kurang. Oleh yang demikian, pesakit akan senantiasa letih, pucat, sesak nafas, pening dan beberapa tanda lain.


## Punca Utama Buah Pinggang Rosak

Hormon yang penting dalam proses pembentukan sel darah merah adalah eritropoietin (EPO). Hormon EPO ini dikeluarkan oleh buah pinggang. Apabila buah pinggang rosak, pengeluaran EPO akan terbantut. Justeru, pengeluaran sel darah merah juga akan berkurangan.

Jagalah buah pinggang supaya tidak rosak. Punca utama kerosakan buah pinggang di Malaysia adalah penyakit kencing manis dan darah tinggi. Kajian

mendapati 58% daripada kes yang baru menjalani rawatan hemodialisis adalah terdiri daripada pesakit kencing manis. Ubat kencing manis yang didakwa mengandungi bahan kimia itu bukan penyebab kerosakan buah pinggang.

Ini lah sebabnya doktor bersungguh-sungguh memberi nasihat dan “marah” apabila terdapat pesakit mengambil produk kesihatan yang tidak pasti bahan dan kesannya sehingga menyebabkan penyakit kencing manis tidak terkawal. 

	Biasa: 2 minit 20 saat
	Pantas: 0 minit 20 saat

## ANEKDOT

### KOPI DITEMUI DENGAN TIDAK SENGAJA

Hari ini, kopi merupakan salah satu industri yang bertaraf global serta menjadi komoditi yang kedua terbesar didagangkan selepas petroleum. Namun, tahukah kita bagaimana minuman yang terkenal ini muncul?

Lebih kurang 1200 tahun dahulu, masyarakat dunia bekerja keras membanting tulang sehingga terpaksa bersusah payah untuk kekal berjaga. Ketika itu, mereka terpaksa menahan mengantuk mereka tanpa sebarang minuman khusus.

Sehinggalah satu ketika di Ethiopia, sekumpulan kambing milik seorang lelaki Arab bernama Khalid telah meragut rumput di satu kawasan cerun bukit. Selepas itu, dia melihat kambing-kambingnya tidak semena-mena berkelakuan aktif. Apabila disiasat, rupa-rupanya kambing-kambing tersebut telah memakan sejenis beri. Beri tersebut ialah biji kopi.

Bermula dengan biji kopi yang mentah, ia kemudiannya direbus, lalu terhasillah minuman yang dinamakan sebagai kopi atau *al-kahwah*. Kemudian, golongan sufi di Yaman mengambil minuman kopi untuk tujuan serupa iaitu agar mereka dapat berjaga malam untuk berzikir.

**Rujukan:** *1001 Inventions Muslim Heritage in Our World*, Salim T.S. al-Hassani.