

# Hanya boleh minum 500ml sehari?

**KUALA LUMPUR** - Dalam keadaan cuaca panas melampau yang melanda negara ketika ini, kita digalakkan minum sekurang-kurangnya lapan gelas atau dua liter air sehari untuk mengelakkan daripada kemudaratan bahang panas.

Tetapi bukan semua orang mempunyai peluang untuk berbuat sebegini.

"Doktor menasihati saya minum tidak lebih daripada 500 ml untuk sepanjang hari dan ini termasuk waktu makan utama dan juga apa yang saya makan dan minum di antaranya. Bayangkan hanya itu yang saya boleh minum sepanjang hari sedangkan cuaca begitu panas hingga ke malam."

Itulah kata-kata seorang pesakit yang mengalami kegagalan buah pinggang atau ginjal yang hanya mahu dikenali sebagai Siti kepada penulis. (500 ml ialah kandungan botol air mineral saiz kecil. Bayangkan anda hanya dapat minum air dari botol sekecil itu dalam sehari, apatah lagi dalam keadaan cuaca panas dan bahang ketika ini).

Siti, 56, menjalani rawatan hemodialisis tiga kali seminggu sejak 18 tahun yang lampau. Setiap sesi hemodialisis ialah empat jam. Menurut suri rumah itu, doktor memberitahunya buah pinggang beliau rosak kerana diabetes kronik yang beliau alami sejak umur 20-an.

Apa akan jadi jika Siti terlebih minum air seperti apa yang diarahkan doktor?

"Muka saya jadi sembab serta tubuh saya akan jadi bengkak dan saya mula batuk berair sebab air sudah masuk paru-paru. Kaki saya juga mula bengkak dan hendak bernafas pun susah. Bila itu terjadi saya perlukan hemodialisis kecemasan bagi mengurangkan pengumpulan air dalam badan," kata Siti.

Kalau tiada rawatan dijalankan bahaya jadinya, kata Siti.

Doktor menerangkan bahawa keadaan

ini biasa bagi pesakit buah pinggang yang gagal mengawal pengambilan air. Ia dikenali sebagai 'penakungan air berlebihan' di dalam badan.

Sebabnya? "Dalam kegagalan ginjal peringkat akhir, pengeluaran kencing ialah minimum atau tiada langsung. Jadi air dalam badan hanya boleh dikurangkan melalui dialisis," kata seorang pakar nefrologi.

## Gagal ginjal peringkat akhir

Menurut pihak kesihatan awam, satu daripada 10 orang dewasa mengalami kerosakan buah pinggang dan terdapat 3,500 kes baru gagal ginjal peringkat akhir (ESRF) dalam kalangan rakyat Malaysia setiap tahun.

ESRF ialah situasi di mana ginjal gagal sepenuhnya menyebabkan badan tidak berupaya mengeluarkan sisa toksik dari sistem darah. Hanya dalam beberapa minggu keadaan ini boleh menyebabkan kematian jika rawatan tidak diberikan. Rawatan ialah melalui dialisis atau pemindahan buah pinggang.

Menurut pakar nefrologi Dr N Chan, pesakit yang memerlukan rawatan dialisis segera ialah mereka yang

berada dalam peringkat ESRF kritikal dan mempamerkan simptom seperti kesukaran bernafas, rasa mual, muntah serta hilang selera makan.

Katanya, bila pesakit sudah menjalani dialisis, mereka perlu menjaga pengambilan air serta makanan bagi menghalang penakungan air dalam badan.

Jika ini berlaku, air boleh memasuki paru-paru.

"Mereka perlu makan secara sederhana sahaja kerana bimbang kenaikan kalium (potassium) serta fosfat yang boleh didapati dalam kebanyakan makanan. Kenaikan kalium darah boleh memberi masalah pada jantung terutama bagi pesakit dialisis," kata beliau.

## Penggantian ginjal

Kata Dr Chan, pesakit gagal ginjal peringkat kritikal tidak boleh hidup lama tanpa gantian kepada buah pinggang mereka yang rosak.

"Penggantian ginjal ialah penggantian fungsi buah pinggang. Terdapat dua kaedah iaitu dialisis atau pemindahan buah

pinggang," kata beliau.

Bagi dialisis pula, terdapat dua cara

iaitu hemodialisis serta dialisis peritoneal.

Hemodialisis ialah di mana darah pesakit yang gagal buah pinggang dibersihkan melalui turap khas yang dikenali sebagai 'dialiser' pada mesin hemodialisis. Bila darah dibersihkan, turut menjadi bahan buangan ialah air, garam dan juga sisa-sisa lain.

Ini perlu dijalankan tiga kali seminggu dan mengambil masa empat jam bagi satu sesi rawatan.

"Pesakit tidak boleh ponteng dari sesi hemodialisis kerana sisa-sisa toksik akan meningkat dalam darah jika tidak dibersihkan," kata Dr Chan

Dialisis peritoneal ialah bila satu kateter 'tenckhoff' dimasukkan ke dalam abdomen pesakit. Setiap hari pesakit akan memasukkan cecair 'dialisate' ke dalam abdomennya. Bahan sisa seperti garam dan air yang tidak diperlukan badan akan memasuki dialisate. Cecair ini akan dikeluarkan bersama dengan bahan-bahan toksik tadi.

Proses ini mengambil alih fungsi yang dulu pernah dilakukan buah pinggang.

## Transplan renal

Satu kaedah yang lebih baik ialah dengan pemindahan buah pinggang.

"Ini dikenali sebagai transplan renal dan manusia hanya perlu satu buah pinggang untuk hidup. Mereka yang sihat boleh mendermakan ginjal mereka bagi mereka yang memerlukan," kata Dr Chan.

Bagaimanapun seperti yang dikatakan Siti: "Hemodialisis dan dialisis peritoneal bukanlah lengkap. Kaedah ini menggantikan tugas ginjal, tetapi tidak sebaik yang dilakukan ginjal. Kerana itu jagalah buah pinggang anda. - BERNAMA

