

Bagaimanakah saya boleh mencegah penyakit buah pinggang yang disebabkan oleh Diabetes?

- Mengikuti rawatan yang ditetapkan bagi mengawal gula di dalam darah
- Mengawal tekanan darah pada 130/80 mmHg
- Mengawal paras kolesterol melalui makanan dan ubat-ubatan jika perlu
- Mendapatkan pemeriksaan kandungan protein dalam air kencing setiap tahun
- Mendapatkan pemeriksaan darah untuk fungsi buah pinggang
- Merawat jangkitan saluran kencing di peringkat awal
- Amalkan makanan sihat yang kaya dengan serat, rendah lemak, natrium (garam) dan kolesterol
- Mencapai dan mengekalkan berat badan yang unggul
- Bersenam 30 minit setiap hari, sekurang-kurangnya 3 kali setiap minggu
- Berhenti merokok

Penyakit buah pinggang merupakan pembunuh senyap! Tanda-tanda dan gejala-gejala hanya muncul pada peringkat akhir penyakit buah pinggang. Ujian dan pemeriksaan awal adalah penting terutamanya jika anda berada di dalam risiko tinggi.

Perkembangan penyakit buah pinggang boleh difambatkan atau dihentikan jika dikesan lebih awal.

Ini merupakan khidmat awam yang diberikan oleh Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia. Semua maklumat adalah untuk tujuan pendidikan sahaja. Sila berjumpa dengan doktor anda untuk maklumat selanjutnya.



Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia

70, Jalan 14/29, 46100 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia.
Tel: 03-7954 9048 Hotline: 1300 88 3110
Laman web: www.nkf.org.my E-mel: edu@nkf.org.my

PK/8M/05/2009

Diabetes & Buah Pinggang Anda



Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia

Apa itu Diabetes ?

Diabetes ialah keadaan di mana pankreas tidak dapat menghasilkan insulin yang mencukupi atau insulin tidak digunakan secara berkesan. Ketidakeimbangan insulin mengakibatkan paras gula di dalam darah badan meningkat, akhirnya akan merosakkan organ-organ di dalam badan.

Jenis Diabetes

Diabetes Jenis I

- Kira-kira 5% orang menghidapi diabetes jenis ini.
- Berlaku terutamanya di kalangan orang muda berumur 20 tahun ke bawah
- Disebabkan oleh kegagalan pankreas untuk menghasilkan insulin atau terlalu sedikit insulin dihasilkan.
- Mereka memerlukan suntikan insulin

Diabetes Jenis II

- Kira-kira 95% orang menghidapi diabetes jenis ini
- Biasanya berlaku di kalangan dewasa berumur 30 tahun ke atas
- Badan tidak dapat menggunakan insulin secara berkesan
- Dikawal melalui makanan, senaman dan / atau ubat-ubatan / insulin
- Berkaitan dengan kegemukan dan gaya hidup yang tidak aktif

Apakah paras gula darah saya?

Tahap glukosa darah sasaran dan normal adalah seperti berikut:

Paras glukosa darah normal di kalangan orang yang tidak menghidapi diabetes	
Berpuasa	4.4 - 6.1 mmol/L
Tidak berpuasa	4.4 - 8.0 mmol/L

Paras glukosa darah normal di kalangan orang yang menghidapi diabetes

Berpuasa	5.0 - 7.2 mmol/L
Tidak berpuasa	<10.0 mmol/L

Rujukan: American Diabetes Association Guidelines & The Malaysia Clinical Practice Guidelines 2005

Apakah tanda-tanda & gejala-gejala bagi Diabetes?

- Kencing kerap
- Terlalu dahaga
- Letih
- Penurunan berat badan tanpa sebab
- Perubahan penglihatan secara tiba-tiba
- Kebas pada tangan atau kaki
- Luka yang lambat sembuh

Apakah faktor-faktor risiko bagi Diabetes?

- Sejarah penyakit diabetes di dalam keluarga
- Berat badan berlebihan
- Umur 40 tahun ke atas
- Sejarah bayi besar
- Sejarah menghidap diabetes semasa mengandung

Apakah komplikasi Diabetes?

- Kegagalan fungsi buah pinggang
- Penyakit jantung dan strok
- Komplikasi pada mata
- Kerosakan saraf
- Pemetongan anggota badan
- Mati pucuk

Lebih daripada 3,000 kes baru bagi kegagalan fungsi buah pinggang peringkat akhir dikesan di Malaysia setiap tahun, lebih daripada 55% daripadanya menghidapi penyakit diabetes.

Bagaimanakah Diabetes boleh mempengaruhi badan dan buah pinggang anda?

- Mungkin merosakkan saluran-saluran darah kecil di dalam badan anda dan mempengaruhi buah pinggang, mata, kulit, saraf, otot, usus dan jantung anda. Selain itu, tekanan darah tinggi dan kekerasan pada arteri yang boleh menyebabkan penyakit jantung.
- Paras gula yang tinggi akan menambahkan tugas buah pinggang, akibatnya kerosakan pada unit penapis dalam buah pinggang berlaku. Ini seterusnya membawa kepada kebocoran protein ke dalam air kencing.
- Diabetes juga menambahkan risiko kepada jangkitan saluran kencing kerana kandungan gula yang tinggi di dalam air kencing.

Saya menghidapi Diabetes, bagaimana untuk mengetahui jika buah pinggang saya terjejas?

Pada peringkat awal, mungkin tiada tanda. Walaubagaimanapun, anda boleh berjumpa dengan doktor untuk mendapatkan pemeriksaan protein di dalam air kencing.

Sekiranya kegagalan fungsi buah pinggang berlaku, anda mungkin mengalami:

- Keletihan
- Rasa mual, muntah
- Keletihan
- Rasa mual, muntah
- Bengkak pada kaki, pergelangan kaki, tapak kaki atau bengkak pada mata
- Berat badan bertambah kerana cecair tidak dapat dikeluarkan
- Sesak nafas