

SELASA • 09.10.2018

UTUSAN
MALAYSIA

Mega

helo kampus f mega



Kempen sayangi buah pinggang

SEIRING dengan usaha kerajaan dalam memperkasa amalan gaya hidup sihat, pusat pengajian tinggi pun memberi keutamaan bagi mencegah berlakunya penyakit kronik yang boleh menjejaskan kehidupan seharian rakyat di negara ini.

Adalah membimbangkan apabila budaya hidup masa kini menyebabkan orang ramai terlupa menguruskan kesihatan diri sendiri dan sering mengabaikan aktiviti sukan dan pemakanan seimbang, maka tidak mustahil menjelang tahun 2020, ramai masyarakat berusia akan terlanter sakit di

hospital.

Dalam keghairahan mengejar status negara maju itu, Malaysia memerlukan masyarakat yang sihat, berdaya saing dan mempunyai mentaliti kelas pertama.

Namun, penyakit yang berkait rapat dengan cara hidup kurang sihat pada hari ini seperti penyakit buah pinggang semakin menjadi-jadi dan ia juga menyumbang kepada penyakit-penyakit lain juga seperti kencing manis, darah tinggi, tahap lemak berlebihan dalam darah dan juga obesiti yang boleh merencatkan agenda itu.

Penyakit buah pinggang

diklasifikasikan antara penyakit pembunuh senyap kerana seseorang yang menghidap penyakit itu mungkin tidak menunjukkan gejala kepada penghidapnya.

Penyakit ini juga sering dikaitkan dengan faktor usia, tetapi penyakit ia juga boleh dihidapi seawal usia 30 tahun. Pelbagai faktor amalan gaya hidup kesihatan turut menyumbang kepada risiko terkena penyakit buah pinggang.

Justeru, dalam usaha meningkatkan tahap kesedaran terhadap penyakit buah pinggang dan langkah pencegahan penyakit itu,

seramai 36 pelajar dari Persatuan Pelajar Farmasi Universiti UCSI baru-baru ini giat menganjurkan program kempen kesedaran yang bertemakan *Penyakit Buah Pinggang: Pembunuh Senyap* dalam satu majlis khas di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Kempen yang merupakan acara tahunan itu dianjurkan bermatlamat memberi kesedaran dan mendidik orang awam tentang isu-isu berkaitan kesihatan dan amalan gaya hidup sihat yang sewajarnya menjadi pegangan rakyat di negara ini agar sentiasa sihat dan dapat menjalani kehidupan seharian dengan selesa.

APA KATA MEREKA

"KEMPEN tersebut mampu memberi impak yang besar kepada orang ramai dalam memberi kesedaran berhubung kepentingan menjaga buah pinggang serta peranan dan fungsi penting terhadap sistem tubuh badan. Saya berharap kempen ini yang mampu memberi kesedaran kepada orang ramai itu dapat diteruskan pada masa akan datang."

KON ZHIEN HUNG, 23,
PELAJAR Ijazah Sarjana Muda Farmasi UCSI.

"KEMPEN ini mampu memberi maklumat lanjut tentang penyakit buah pinggang dan membantu pengunjung untuk memahami lebih

mendalam tentang risiko, punca serta tanda awal seseorang itu boleh menghidap penyakit buah pinggang. Pendedahan maklumat penjagaan dan pencegahan penyakit buah pinggang kepada umum akan mengurangkan beban penyakit di samping beban psikososial dan ekonomi terhadap pesakit, keluarga, komuniti dan kerajaan."

LOOI KAH XIN, 21,
PELAJAR Ijazah Sarjana Muda Farmasi UCSI.

"BUAH pinggang bukan sahaja berfungsi menapis dan membuang toksin dan air berlebihan di dalam badan malahan penting dalam menghasilkan hormon-hormon tertentu untuk membuah sel darah, mengawal tekanan darah dan mengekalkan tulang yang kuat. Kempen ini diharap memberi peluang terhadap orang ramai khususnya generasi muda untuk mengutamakan penjagaan buah pinggang dengan mengamalkan gaya hidup sihat."

STANLEY M. 22,
PELAJAR Ijazah Sarjana Muda Farmasi UCSI.



DR. KHALID YUSOFF (empat dari kiri) melancarkan kempen Penyakit Buah Pinggang Kronik: Pembunuh Senyap di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Cegah penyakit kronik

UNIVERSITI UCSI mengambil langkah proaktif untuk menyemai amalan gaya hidup sihat dan cergas dalam kalangan warganya.

Bagi menjayakan inisiatif tersebut, Universiti UCSI giat menganjurkan program kempen kesedaran yang bertemakan *Penyakit Buah Pinggang Kronik: Pembunuh Senyap* di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

Program tersebut yang dijaja dan dirasmikan oleh Naib Canselor UCSI, **Prof. Datuk Dr. Khalid Yusoff** itu diharap mampu memberi impak yang besar kepada orang ramai dalam memberi kesedaran berhubung kepentingan menjaga buah pinggang dan penyakit kronik yang lain.

Dr. Khalid berkata, ini merupakan kempen yang amat baik kerana ia memberi pelbagai maklumat tentang organ yang pada hakikat memainkan peranan dan fungsi penting terhadap sistem tubuh badan manusia.

Katanya, penyakit buah pinggang antara contoh penyakit yang datang tanpa diduga dan ada sesetengah pesakit mendapat petanda dan ada juga sesetengahnya tidak mengalami sebarang petanda.

"Jadi, amat penting bagi seseorang membuat pemeriksaan buah pinggang terutama bagi mereka yang sering mengalami demam, lenguh-lenguh badan, merasa letih dan lesu, kencing berkeladak, sakit keliling mata, mual dan muntah-muntah atau mempunyai sejarah keluarga

Oleh **MOHD. SAIFUL MOHD. SAHAK**
kampus@utusan.com.my



yang mengalami penyakit itu.

"Jangan tunggu lama sehingga petanda tersebut berulang-ulang. Apabila penyakit sudah pada peringkat yang teruk, apa yang perlu dilakukan ketika itu adalah membuat pemindahan buah pinggang, hemodialisis atau rawatan pencucian darah melalui lapisan *peritoneum* (CAPD) untuk seumur hidup," katanya.

Dr. Khalid menjelaskan, sebab utama penyakit buah pinggang adalah berpunca daripada penyakit kencing manis, darah tinggi atau pengambilan ubat tahan sakit antiradang bukan steroid (NSAIDs) yang berlebihan.

"Apa yang membimbangkan, nisbah orang yang mengalami penyakit ini meningkat dari setahun ke setahun. Paling menakutkan, masih ramai yang tidak menyedarinya sehinggalah penyakit buah pinggang berada pada peringkat kritikal. Namun ia dapat ia diatasi sekiranya langkah pencegahan awal itu diambil.

"Antara langkah-langkah pencegahan awal yang boleh diambil ialah mengawal tekanan darah, mengawal



SEORANG pelajar farmasi UCSI memberi penerangan tentang langkah pencegahan awal penyakit buah pinggang kepada sebuah keluarga yang mengunjungi kempen yang dianjurkan.

diabetes, gaya hidup sihat (pemakanan dan senaman), berhenti merokok, menjaga berat badan, minum sekurang-kurangnya dua liter air setiap hari dan mengelakkan mengambil ubat yang boleh merosakkan buah pinggang seperti ubat penahan sakit tertentu," katanya.

Dalam pada itu, jelas Dr. Khalid lagi, beliau berharap kempen ini diharap dapat mempromosikan amalan gaya hidup yang sihat, ceria dan cergas bagi mewujudkan suasana universiti yang unggul.

"Kempen ini sesuai untuk memberi penerangan dan maklumat serta membina keyakinan diri, lebih-lebih lagi kepada pelajar dalam bidang farmasi UCSI.

Beliau menambah, program yang dianjurkan oleh pelajar dari Persatuan Pelajar Farmasi

UCSI itu merupakan platform terbaik untuk warga universiti untuk meningkatkan tahap kesihatan dan kesedaran orang ramai.

Selain kempen, peserta program turut didedahkan dengan maklumat berkaitan kecergasan dan kesihatan yang disampaikan oleh kakitangan farmasi UCSI terlatih.

Dalam pada itu, Dr. Khalid berharap agar aktiviti yang dirancang dalam program itu bakal digunakan sepenuhnya oleh warga universiti untuk mengamalkan gaya hidup sihat sepanjang masa.

"Kesihatan dan kecergasan wajar diambil berat oleh setiap pelajar dan orang ramai agar dapat meningkatkan produktiviti, membina hubungan harmoni serta membentuk peribadi diri yang terpuji," katanya.