

Jangan ambil mudah sakit pinggang

⚠ Pantau tahap kesakitan, air kencing kluatir tanda awal masalah buah pinggang



Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Kerap kencing kotor sehingga sakit perut teramat sangat sebelum ini tidak pernah dipedulikan oleh Zarinah Ismail, pesara kerajaan yang kini berusia 64 tahun. Beliau lebih rela menahan sakit daripada menjalani pemeriksaan doktor untuk rawatan lanjut selepas mengalami sakit perut teruk pada 2006.

Enggan menerima sebarang kemungkinan, Zarinah juga tidak mahu mengetahui keputusan sinar X yang diambil sebelum ini.

"Saya simpan saja imej sinar x itu dan sepanjang 2006, saya hanya makan ubat kencing kotor apabila terasa sakit.

"Apabila bersara lima tahun kemudian, saya sering mengalami kekurangan darah, tidak ada selera makan, sakit lutut dan sendi," katanya yang ditemui di wad Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (HCTM PPUKM), baru-baru ini.

Penyakit sebenar hanya muncul pada 2016 apabila Zarinah mengalami sakit pinggang teramat sangat selama seminggu. Kesakitan menyering sekitar jam 4.30 sehingga jam 5 pagi memaksa beliau mendapatkan rawatan di hospital.

Batu karang dalam pinggang

Ujian imbasan mendapati, terdapat batu karang besar di dalam buah pinggangnya dan perlu menjalani pembedahan percutaneous nephrolithotomy (PNC) bagi membuang batu karang.

"Saya terkejut menerima keputusan itu, tetapi saya mengakui kurang gemar minum air kosong yang dipercayai menjadi antara punca terjadinya batu karang.

"Sementara menunggu giliran dibedah, sakit itu hilang dan saya cuba kaedah tradisional dipercayai untuk memecahkan batu berkenaan termasuk minum air nanas, air tembikai dan air barli tapi ternyata usaha berkenaan tidak berjaya," katanya yang kelihatan ceria selepas sehari menjalani pembedahan ketika ditemui.

Pakar Urologi Kanan Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (PPUKM) Prof Datuk Dr Zulkifli Md Zainuddin, berkata batu karang penyakit berkaitan urologi paling lazim berlaku di negara ini.

Beliau berkata, kawasan kerap diserang batu karang di buah pinggang diikuti salur kencing bahagian atas (uretra) dan pundi kencing.

"Kurang minum air ketika cuaca panas adalah antara punca batu karang terbentuk yang keba-

nyakannya daripada jenis kalsium di dalam buah pinggang.

"Penyakit seperti gout juga boleh menyebabkan batu karang yang disebabkan oleh pengumpulan asid urik di dalam buah pinggang. Pembentukan batu karang di dalam pundi kencing pula kerap berlaku disebabkan masalah kelenjar prostat," katanya.

Kesukaran membuang air kecil dialami penghidap menyebabkan berlaku pembesaran kelenjar prostat. Kesannya, air kencing tidak keluar sepenuhnya dan bertukar menjadi kristal hingga menjadi batu di dalam pundi kencing.

Dr Zulkifli berkata, apa yang dibimbangkan adalah sikap tidak mengambil berat mengenai bahaya batu karang sehingga menyebabkan buah pinggang rosak dan memerlukan rawatan dialisis.

Amalan berjumpa bomoh didakwa mampu mengeluarkan batu karang juga boleh melewati rawatan dan memburukkan lagi keadaan. Batu karang boleh dirawat secara pembedahan atau sebaliknya bergantung kepada saiz dan hanya batu bersaiz kurang lima milimeter (mm) saja kebanyakannya boleh keluar dengan sendiri.

"Bagi mencegah batu karang, pastikan minum air kosong sekurang-kurangnya 1.5 liter sehari tidak termasuk air berperisa," katanya.

Info

Rawatan:

- Pembedahan Nefrolitotomi Perkutaneus atau PCNL, membuang batu karang besar di buah pinggang atau menerusi tebukuan buah pinggang. Batu karang dipecahkan menggunakan tenaga ultrasound. Prosedur ini membabitkan saiz batu karang lebih 1.5 sm
- Bahagian belakang pesakit ditebuk dan batu dipecahkan menggunakan tiub yang dimasukkan ke dalam buah pinggang

URS-Ureteroskopi

- Memecahkan batu di dalam salur ureter menggunakan tenaga laser

Tanpa pembedahan:

- Ekstrakorporeal Shock Wave Lithotripsy (ESWL)
- Batu karang dalam buah pinggang mesti bersaiz kurang 1.5 sm.
- Pecah batu dengan cara gelombang

Tanpa pembedahan:

- Ekstrakorporeal Shock Wave Lithotripsy (ESWL)
- Batu karang dalam buah pinggang mesti bersaiz kurang 1.5 sm.
- Memasukkan skop melalui saluran kencing ke buah pinggang untuk memecahkan batu karang



Saya terkejut menerima keputusan itu tetapi mengakui kurang gemar minum air kosong"

Zarinah Ismail,
Pesara kerajaan



Kurang minum air di ketika cuaca panas seperti di negara kita ini adalah antara punca batu karang terbentuk yang kebanyakannya daripada jenis kalsium di dalam buah pinggang"

Prof Datuk Dr Zulkifli Md Zainuddin,
Pakar Urologi Kanan Hospital Canselor Tuanku Muhriz, PPUKM

