

HINDARI KEGEMUKAN, JAUHKAN SAKIT GINJAL

Salah satu faktor risiko untuk terjadinya Penyakit Ginjal Kronik (PGK) adalah obesitas. Dengan adanya peningkatan jumlah obesitas dimasyarakat saat ini maka harus diwaspadai akan meningkat pula pasien dengan PGK. Paradoks itu akibat terjadinya peningkatan kemakmuran ekonomi di Indonesia yang baru sebatas pemenuhan kebutuhan hidup, ujar Prof. Dr. H. S. Markum, Sp. Pada-KGH dari Divisi Ginjal Hipertensi Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI - RSCM. Hal tersebut dikaitkan dengan meningkatnya kemampuan untuk mengkonsumsi makanan yang dalam jumlah lebih banyak namun dengan komposisi nutrisi yang 'seenaknya' sehingga menyebabkan orang menjadi gemuk, bahkan obesitas. Mekanisme obesitas dapat menjadikan seorang pasien mengalami PGK adalah dengan kecenderungan terjadinya kenaikan tekanan darah (hipertensi) dan Diabetes Melitus (DM). Peningkatan obesitas yang pesat pada masyarakat sebesar hampir 150 % akan merupakan beban berat bagi biaya kesehatan. Untuk itu akan lebih baik bila secara dini melakukan upaya pencegahan progresi PGK yang berawal dari obesitas. Prof. Markum menjelaskan bahwa usaha tersebut dapat dimulai dari sosialisasi gaya hidup sehat, pemakaian obat-obatan yang tepat dan pemantuan yang ketat. Gaya hidup sehat diharapkan dapat menjadi pencegahan awal agar tidak terjadi obesitas, yakni dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung nutrisi seimbang, hindarkan terlalu banyak lemak/ minyak, juga pentingnya olah raga secara teratur. Kemudian bila sudah terjadi obesitas, bahkan hipertensi, DM dan PGK hendaknya segera dilakukan

pengecahan dengan obat-obatan. Tujuan pengobatan itu adalah menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar kolesterol dan perbaikan metabolisme (terutama karbohidrat dan lemak).

Yang juga sangat penting adalah melakukan pemantauan ketat. Hal itu untuk melihat hasil dari pengobatan yang telah diberikan dan apakah terjadi peningkatan tahapan dari PGK menjadi gagal ginjal yang sudah membutuhkan Terapi Pengganti Ginjal seperti dialisa atau transplantasi. Dengan pemantauan ketat diharapkan bila tidak ada perbaikan ataupun cenderung memburuk, maka dapat segera dicari jalan keluarnya yang tepat, tandas Prof. Markum.

Sumber : Dwi Yanti Angraini, Taboid Yagina.