EBOOK

01

SIRI EBOOK CKD KAK LATI

ILMU • TINDAKAN • DISIPLIN • KONSISTENSI
UNTUK BUAH PINGGANG YANG LEBIH SIHAT

# 10 TANDA AWAL CKD

KENALI TANDA SEBELUM TERLAMBAT



- KENALI TANDA AWAL
- TINDAKAN SEGERA
- PENCEGAHAN BERKESAN
- HIDUP LEBIH SIHAT

OLEH

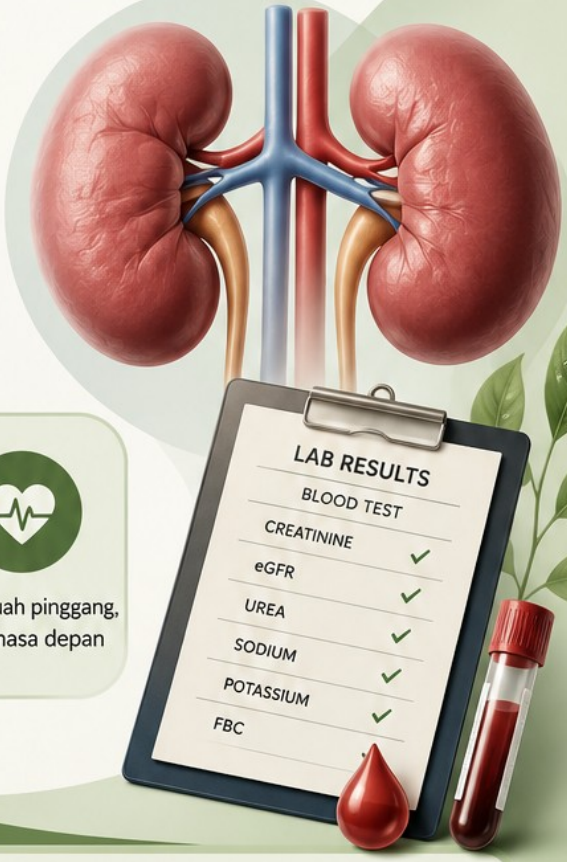
KAK LATI

EBOOK 1

# 10 TANDA AWAL CKD & CARA FAHAM KEPUTUSAN UJIAN DARAH SENDIRI

*"Jangan Tunggu Sakit Teruk Baru Bertindak"*

Oleh *Kak Lati*




- Kenali tanda awal CKD
- Faham keputusan ujian darah
- Cegah lebih awal, hidup lebih sihat
- Jaga buah pinggang, jaga masa depan


## HAK CIPTA

Hak cipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluar ulang mana-mana bahagian ebook ini tanpa kebenaran penulis.


## PENAFIAN

Ebook ini bukan pengganti nasihat doktor atau pegawai perubatan. Ia bertujuan sebagai panduan pendidikan kesihatan untuk membantu pembaca lebih memahami simptom awal CKD dan keputusan ujian darah sendiri.

# ISI KANDUNGAN


01 Pengenalan CKD ..... 03

02 Mengapa Ramai Tak Sedar Mereka Ada CKD ..... 04

03 10 Tanda Awal CKD Yang Ramai Abaikan ..... 05

04 Kepentingan Ujian Darah Lengkap ..... 06

05 Apa Itu Renal Profile ..... 07

06 Faham Bacaan Creatinine & eGFR ..... 08

07 Tahap CKD G1 – G5 ..... 09

08 FBC dan Kaitannya Dengan CKD ..... 10

09 Pengalaman Kak Lati Mengetahui CKD ..... 11

10 Kesedaran Pesakit Tentang Kesihatan Sendiri ..... 12







**INGAT!**
Pengetahuan adalah langkah pertama untuk kesihatan yang lebih baik.

Jangan tunggu sakit teruk baru bertindak.
Kenali badan, fahami keputusan, jaga buah pinggang.

BAB
01

# 1. PENGENALAN CKD

CKD ialah singkatan kepada **Chronic Kidney Disease** atau **penyakit buah pinggang kronik.**



Ramai menyangka CKD hanya berlaku **kepada orang tua** atau **pesakit dialisis.**

Hakikatnya, CKD boleh berlaku secara **perlahan tanpa disedari bertahun-tahun** kepada sesiapa sahaja **tidak kira berapa umur** pun.

**TAHUKAH ANDA?**

**Buah pinggang kita bekerja 24/7!**



Ia menapis darah, membuang toksin, mengawal tekanan darah, keseimbangan cecair & garam, serta membantu menghasilkan sel darah merah.

Jaga buah pinggang, jaga kehidupan.

*"Pencegahan hari ini, kesihatan sepanjang hayat.*

BAB
02

# 2. MENGAPA RAMAI TAK SEDAR MEREKA ADA CKD

**CKD digelar "silent killer".**
Ia berkembang secara senyap tanpa sebarang tanda yang jelas pada peringkat awal.



**Pada peringkat awal,**
ramai masih boleh bekerja dan menjalani kehidupan biasa walaupun fungsi buah pinggang mula merosot.



**TAHUKAH ANDA?**

*"Kebanyakan pesakit CKD baru menyedari apabila sudah berada pada tahap yang lebih serius."*

- Tiada simptom bukan bermaksud tiada masalah.
- Pemeriksaan awal boleh menyelamatkan fungsi buah pinggang.
- Jangan tunggu sakit teruk baru bertindak!

*Kesihatan buah pinggang, tanggungjawab kita bersama.*

BAB 03

# 3. 10 TANDA AWAL CKD YANG RAMAI ABAIKAN



01 **Perubahan** pada air kencing

02 **Keletihan** berpanjangan

03 **Bengkak** pada kaki, tangan atau muka

04 **Loya dan muntah**

05 **Kulit kering** dan gatal berterusan

06 **Sesak nafas**

07 **Tekanan darah** tinggi

08 **Rasa logam** di mulut

09 **Sukar fokus** dan pening

10 **Sakit belakang** atau sisi

**INGAT!**

Tidak semestinya perlu alami semua simptom. Kadang-kadang satu simptom sahaja sudah cukup untuk mendapatkan pemeriksaan awal.



*Kenali tanda awal,*
*lindungi buah pinggang, selamatkan masa depan.*

BAB
04

# 4. KEPENTINGAN UJIAN DARAH LENGKAP



Ujian darah lengkap sangat penting untuk mengesan masalah kesihatan lebih awal, termasuk fungsi buah pinggang dan organ lain.

## ANTARA UJIAN PENTING:

**01**



### RENAL PROFILE

Ujian khusus untuk menilai fungsi buah pinggang.



**02**



### FBC

Full Blood Count – untuk melihat jumlah sel darah dan mengesan anemia atau jangkitan.



**03**



### URINE FEME

Ujian air kencing untuk mengesan jangkitan, protein, darah atau masalah buah pinggang.




**04**




### HbA1c

Ujian untuk melihat tahap purata gula dalam darah selama 2 – 3 bulan.



**05**



### LIPID PROFILE

Ujian untuk menilai tahap kolesterol dan lemak dalam darah, berkaitan risiko penyakit jantung.



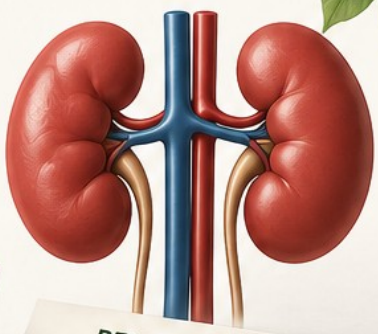
*Ingat!*

Pemeriksaan berkala hari ini, kesihatan terjaga di masa depan.

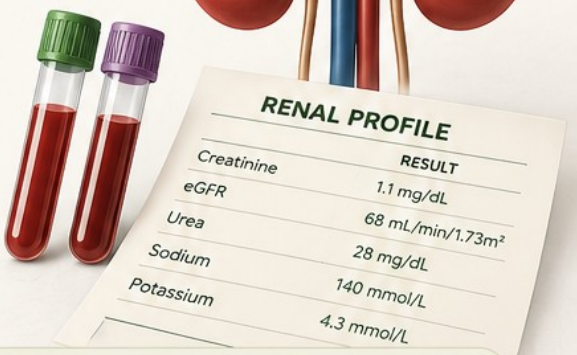


BAB
05

# 5. APA ITU RENAL PROFILE



Renal Profile ialah **ujian** untuk melihat **fungsi buah pinggang.**




## BIASANYA MENGANDUNGI:

**01** — **CREATININE**
Bahan buangan yang terhasil daripada otot.

Jika buah pinggang lemah, creatinine akan meningkat.

**02** — **eGFR**
Anggaran kadar penapisan darah oleh buah pinggang.

Nilai eGFR yang lebih rendah menunjukkan fungsi buah pinggang yang semakin lemah.

**03** — **UREA**
Sisa buangan daripada pemecahan protein.

Tahap urea yang tinggi mungkin menunjukkan buah pinggang tidak menapis dengan baik atau kehidupan yang tidak seimbang.

**04** — **SODIUM**
Mineral penting untuk mengekalkan keseimbangan cecair dalam badan.

Tahap sodium yang tidak normal boleh menyebabkan tekanan darah naik atau turun.

**05** — **POTASSIUM**
Mineral penting untuk fungsi saraf dan otot, termasuk jantung.

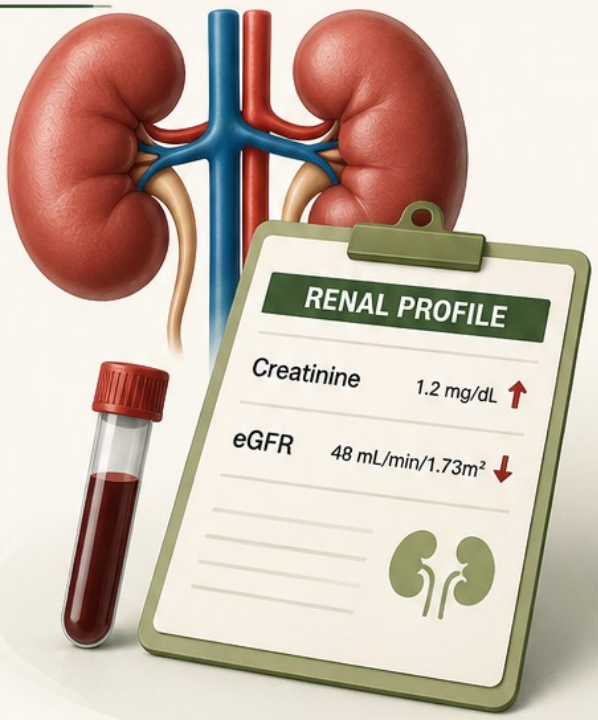
Tahap potassium yang terlalu tinggi atau rendah boleh menjejaskan irama jantung dan kesihatan otot.

**INGAT!**
Renal Profile adalah ujian penting untuk mengetahui tahap kesihatan buah pinggang anda lebih awal, sebelum sebarang komplikasi berlaku.

*Kenali keputusan ujian anda, lindungi buah pinggang anda.*

BAB 06

# 6. FAHAM BACAAN CREATININE & eGFR




## CREATININE

ialah bahan buangan dalam darah. Jika buah pinggang lemah, creatinine akan **meningkat.**

## eGFR

menunjukkan tahap **fungsi buah pinggang.**

## INGAT!

Semakin tinggi creatinine dan semakin rendah eGFR, semakin lemah fungsi buah pinggang.

## GAMBARAN MUDAH:

**CREATININE**

Bahan buangan dalam darah



**BUAH PINGGANG**

Penapis darah (seperti penapis)



**eGFR**

Tahap kecekapan buah pinggang



## KESIMPULAN

Memahami bacaan Creatinine dan eGFR membantu anda mengetahui tahap kesihatan buah pinggang lebih awal dan mengambil tindakan yang sewajarnya.

*"Faham keputusan ujian darah, jaga buah pinggang sepanjang hayat."*

BAB 07

# 7. TAHAP CKD G1 – G5



eGFR (estimated Glomerular Filtration Rate) menunjukkan **tahap fungsi buah pinggang** anda.

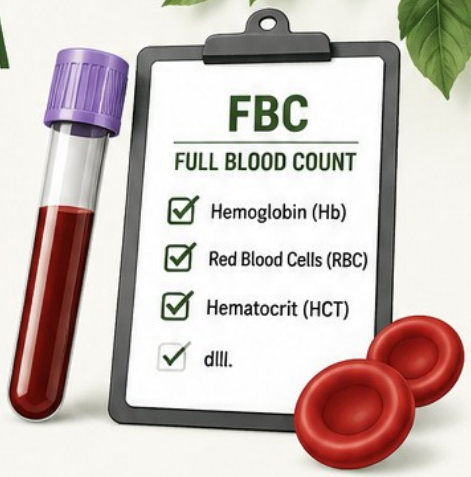
| | | | |
|---|---|---|---|
| **G1** NORMAL | **eGFR 90 ke atas** Fungsi buah pinggang adalah normal. |  | Biasanya tiada tanda kerosakan buah pinggang. **Kekalkan gaya hidup sihat.** |
| **G2** RINGAN | **eGFR 60 – 89** Fungsi buah pinggang menurun sedikit. |  | Biasanya tiada simptom. Penting untuk kawal faktor risiko seperti darah tinggi, kencing manis dan diet. |
| **G3a** RINGAN KE SEDERHANA | **eGFR 45 – 59** Fungsi buah pinggang sederhana menurun. |  | Mungkin mula ada simptom ringan. Perlu pemantauan dan perubahan gaya hidup. |
| **G3b** SEDERHANA KE TERUK | **eGFR 30 – 44** Fungsi buah pinggang menurun dengan ketara. |  | Risiko komplikasi meningkat. Pemantauan rapat dan rawatan sangat penting. |
| **G4** TERUK | **eGFR 15 – 29** Fungsi buah pinggang sangat teruk. |  | Simptom lebih jelas. Persediaan untuk rawatan lanjutan perlu dilakukan. |
| **G5** GAGAL BUAH PINGGANG | **eGFR bawah 15** Buah pinggang hampir atau telah gagal berfungsi. |  | Memerlukan rawatan dialisis atau pemindahan buah pinggang. |

**INGAT!**
Semakin rendah nilai eGFR, semakin lemah fungsi buah pinggang. Pengesanan awal membantu melambatkan perkembangan CKD.

*Kenali tahap CKD anda,*
*ambil tindakan awal,*
*lindungi buah pinggang anda.*

BAB 08

# 8. FBC DAN KAITANNYA DENGAN CKD




**FBC = Full Blood Count.**

Pesakit CKD boleh mengalami **anemia** yang menyebabkan **letih, pening** dan **sesak nafas.**

## APAKAH ANEMIA DALAM CKD?



Apabila fungsi buah pinggang merosot, ia menghasilkan kurang hormon **Erythropoietin (EPO)**. Hormon ini diperlukan untuk merangsang sumsum tulang menghasilkan sel darah merah. Kekurangan EPO menyebabkan **anemia**.

## KESAN ANEMIA KEPADA PESAKIT CKD



Letih dan mudah penat



Pening dan rasa lemah



Sesak nafas terutamanya bila beraktiviti



Meningkatkan risiko komplikasi jantung dan kualiti hidup

## PARAMETER PENTING DALAM FBC

| | |
|---|---|
| **Hemoglobin (Hb)** | Menunjukkan keupayaan darah membawa oksigen. |
| **Red Blood Cells (RBC)** | Jumlah sel darah merah dalam badan. |
| **Hematocrit (HCT)** | Peratusan isipadu darah yang terdiri daripada sel darah merah. |
| **MCV, MCH, MCHC** | Menilai saiz dan kandungan hemoglobin dalam sel darah merah. |
| **Others (WBC, Platelet)** | Melihat jangkitan dan pembekuan darah. |

## SIMPTOM ANEMIA YANG BIASA



Letih berpanjangan



Pening atau rasa mau pitam



Jantung berdebar



Sesak nafas bila bergerak



Kulit pucat



Sukar menumpukan perhatian

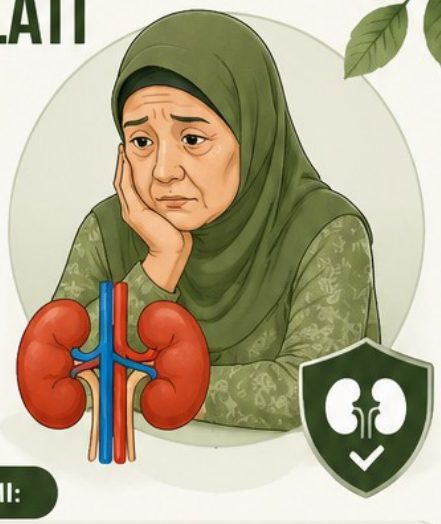
**PENTING!**

Anemia dalam CKD boleh dirawat. Pemeriksaan FBC secara berkala membolehkan pengesanan awal dan rawatan yang tepat untuk meningkatkan kualiti hidup.

*Fahami keputusan ujian anda, lindungi buah pinggang anda.*

BAB 09

# 9. PENGALAMAN KAK LATI MENGETAHUI CKD



Kak Lati mula menyedari sesuatu yang tidak normal pada tubuhnya. Ini antara **simptom yang dialami** dan membuatkan beliau berjumpa doktor untuk pemeriksaan.

## ANTARA SIMPTOM YANG DIALAMI:



### 01 KENCING BERBUIH

Kencing berbuih secara berterusan, seperti sabun dan tidak hilang walaupun sudah lama.



Buih banyak dalam air kencing boleh menjadi tanda protein bocor melalui buah pinggang.



### 02 KAKI SEMBAP

Kasut terasa ketat dan kesan stokin tinggal pada kaki. Sembap menjadi lebih ketara pada waktu petang.



Sembap berlaku apabila cecair terkumpul dalam tubuh badan.



### 03 KULIT KERING DAN GATAL SELURUH BADAN

Kulit sangat kering dan gatal, terutama pada waktu malam sehingga mengganggu tidur.



Gatal disebabkan oleh sisa toksin yang tidak dibuang dengan baik oleh buah pinggang.



### 04 KELETIHAN

Sering rasa letih, cepat penat, tidak bermaya walaupun tidak banyak melakukan aktiviti.



Anemia dan penumpukan toksin boleh menyebabkan keletihan berpanjangan.



### PESAN KAK LATI:

Jangan abaikan simptom kecil. Pemeriksaan awal dapat membantu mengesan CKD lebih awal dan melambatkan perkembangan penyakit.

*"Dengarkan tubuh kita, Sihat buah pinggang, kehidupan lebih bermakna."*

Kenali simptom, ambil tindakan awal, lindungi buah pinggang anda.

BAB 10

# 10. KESEDARAN PESAKIT TENTANG KESIHATAN SENDIRI




> Pesakit perlu belajar **membaca keputusan ujian sendiri** dan lebih peka terhadap **perubahan kesihatan badan.**

## CHECKLIST TINDAKAN AWAL

**01**




### PERIKSA TEKANAN DARAH

Periksa tekanan darah secara berkala. Tekanan darah tinggi boleh merosakkan buah pinggang.

Kawal tekanan darah anda supaya buah pinggang kekal sihat.

**02**




### BUAT UJIAN DARAH LENGKAP

Renal profile ujian darah khas untuk buah pinggang.

Ujian awal membantu mengesan masalah buah pinggang lebih awal.

**03**




### PERIKSA URINE FEME

Ujian air kencing dapat mengesan protein, darah dan jangkitan yang mungkin menjejaskan buah pinggang.

Perubahan kecil dalam urine boleh menjadi tanda awal masalah buah pinggang.

**04**




### SIMPAN SEMUA KEPUTUSAN DARAH

Simpan semua keputusan ujian dengan baik untuk rujukan dan pemantauan kesihatan anda dari masa ke semasa.

Catatan yang lengkap membantu doktor membuat keputusan rawatan yang tepat.

**05**



### JANGAN ABAIKAN SIMPTOM KECIL

Jangan abaikan simptom kecil. Dapatkan pemeriksaan awal sebelum keadaan menjadi lebih serius.

Tindakan awal menyelamatkan buah pinggang dan kehidupan anda.

### INGAT!

Pengesanan awal dan tindakan yang betul dapat melambatkan perkembangan penyakit buah pinggang dan meningkatkan kualiti hidup anda.

*Kenali kesihatan anda,*
*ambil tindakan awal, hidup lebih berkualiti.*

PENUTUP

# KESIHATAN BUAH PINGGANG, KESIHATAN HIDUP ANDA



Penyakit buah pinggang kronik (CKD) sering berkembang secara senyap. Namun, dengan **ilmu, kesedaran dan tindakan awal**, anda boleh melindungi buah pinggang dan mengekalkan kualiti hidup yang lebih baik.

## INGAT 5 PERKARA PENTING

### 1. KENALI DIRI

Lakukan saringan dan ujian kesihatan secara berkala.

### 2. JAGA BUAH PINGGANG

Kawal tekanan darah, gula dalam darah dan ambil makanan seimbang.

### 3. MINUM AIR CUKUP

Minum air yang mencukupi setiap hari (kecuali atas nasihat doktor).

### 4. KEKAL AKTIF

Bersenam secara berkala dan kekalkan berat badan yang sihat.

### 5. JANGAN ABAIKAN SIMPTOM

Dapatkan pemeriksaan awal jika ada tanda-tanda yang tidak normal.

Buah pinggang yang sihat, kehidupan yang berkualiti.

*Ambil tindakan hari ini*
*untuk masa depan yang lebih baik.*

Jadilah individu yang bertanggungjawab terhadap kesihatan diri.
Ilmu hari ini adalah pelaburan untuk kesihatan masa depan.
**Lindungi buah pinggang anda, nikmati kehidupan anda.**

Kecilkan risiko,
Kenali tanda,
Buat pemeriksaan,
Lindungi buah pinggang.

*Kesihatan buah pinggang,*
*kesihatan hidup anda.*