

FPP BizNewz

January – May 2022

MANAGEMENT • INVESTMENT • ECONOMICS • ENTREPRENEURSHIP • TECHNOLOGY

**Mengapa Pelaburan
Emas Menjadi Pilihan?**

Telur Mana Telur?

*you
are
what
matters*

**An Affair of Online
Learning and Covid-19**

**Pembasmian Kemiskinan Dalam RMK
Ke-12**

Bukit Harimau Menangis
Tarikan Pendakian di Kemaman



Publication Date
30 June 2022

Photo by Marek Levák on Unsplash

APA YANG ANDA PERLU TAHU TENTANG PENYAKIT

BATU KARANG



¹Fathiyah Ismail, ²Nur Syikri Harun, ¹Siti Fatimah Mardiah Hamzah, ¹Nik Noor Afizah Azlan, ¹Suhaily Maizan Abdul Manaf, ¹Salwani Affandi, ¹Nur Azwani Mohamad Azmin & ¹Sholehah Abdullah

¹Fakulti Pengurusan dan Perniagaan, Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu

²Akademi Pengajian Bahasa, Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu

Saya terpenggil untuk berkongsi berkenaan penyakit batu karang ini kerana saya sendiri mengalaminya hampir dua bulan yang lalu. Bermula dengan sakit di bahagian perut dan bahagian pinggang sebelah kiri, mengundang kepada beberapa siri pemeriksaan di klinik dan hospital. Akhirnya, jawapan ditemui, batu karang telah ditemui di dalam buah pinggang kiri dan saya telah disarankan oleh doctor pakar untuk menjalani pembedahan bagi mengeluarkan batu tersebut.

Semenjak kita berada dalam pandemik COVID-19, sektor pendidikan telah mengalami perubahan drastik dalam kaedah Pengajaran dan Pembelajaran (P&P). UiTM juga tidak terkecuali. Bermula sejak 18 Mac 2020, semuanya telah berubah sama sekali. Daripada pertemuan secara bersemuka di dalam kelas kepada pertemuan secara maya dan akhirnya ia berlanjutan sehingga kini. Online Distance Learning (ODL), telah mengambil alih kaedah P&P, dan dalam sedar atau tidak, para pendidik lebih banyak duduk di atas kerusi dan berada di meja, mengadap pelbagai gajet bagi memenuhi tuntutan P&P dan tidak lagi perlu berjalan, berdiri, menconteng papan putih dengan marker, atau memanjat tangga ke bilik kuliah, dari satu blok ke blok yang lain.

Terdengar keluhan segelintir pensyarah, berat badan sudah semakin naik sejak ODL dilaksanakan. Paling mencabar ialah keadaan ini boleh mengundang kepada beberapa penyakit seperti darah tinggi, kencing manis, sakit jantung, dan batu karang.

Merujuk laman sesawang Hospital

Pantai Kuala Lumpur, iaitu www.pantai.com.my, tentang perihal terbentuknya batu karang, ia bermula dengan kisah urin atau air kencing terlebih dahulu. Urin yang terbentuk di dalam buah pinggang mengalir melalui struktur tiub yang dipanggil ureter ke pundi kencing sebelum dikumuhkan dari badan. Pemendapan kepelbagaian zat kimia di dalam urin pada keadaan-keadaan tertentu boleh menyebabkan terbentuknya kristal. Kristal ini terbentuk hasil daripada zat-zat yang sepatutnya larut. Di Malaysia, batu karang biasa ditemui di bahagian atas saluran kencing (buah pinggang dan ureter). Kekerapan penyakit batu karang ini adalah 10%-20% di Asia berbanding dengan 15%-18% di negara barat.

Pada dasarnya, urin mempunyai bahan yang dipanggil 'penghalang' yang menghalang pembentukan batu karang, tetapi dalam sesetengah kes, ia tidak berfungsi. Kepekatan urin yang tinggi ini biasanya terjadi pada mereka yang sering kali kekeringan (dehidrasi) kerana kurang pengambilan cecair. Hakikatnya, ramai tidak mengetahui bahawa kewujudan batu boleh terjadi dalam mana-mana bahagian tubuh manusia, namun kekerapan yang sering berlaku adalah pada ureter (saluran kencing) dan saluran buah pinggang yang lebih dikenali sebagai batu karang.

Jika ia terletak dalam pundi hampedu, kita memanggilnya batu hempedu di mana kandungan kimianya mempunyai sedikit persamaan. Kewujudan penyakit ini telah dikenal pasti sejak berkurun yang lalu di mana ia ditemui pada zaman Mesir purba, iaitu di dalam jasad mumia. Batu karang di hempedu akan menyebabkan

pesakit merasa senak dan sakit di sebelah kanan perut.

Berdasarkan artikel dalam Portal Rasmi Jabatan Kesihatan Negeri Perlis, iaitu <https://jknperlis.moh.gov.my>, antara punca berlakunya batu karang ialah:

1. tiada kesempurnaan dalam aliran saluran kencing manusia. Oleh itu, ketidaksempurnaan ini mengakibatkan mendapan yang mengandungi bahan-bahan kapur atau magnesium yang akhirnya membentuk kristal. Sebagai contoh, ketidaksempurnaan ini boleh berlaku kepada orang lumpuh yang tidak berupaya melakukan apa-apa gerakan atau air kencing tidak mengalir dengan baik kerana saluran kencing yang terlalu sempit.
2. individu yang terlalu banyak mengambil makanan mengandungi bahan kimia seperti kalsium oxalate dan asid urik juga turut membantu membentuk batu karang. Antara bahan yang tinggi kandungan kimianya adalah daripada jenis makanan laut.
3. metabolisme seseorang itu juga adalah salah satu faktor penyumbang terbentuknya batu karang ini. Pengeluaran asid urik yang terlalu banyak di dalam tubuh menyebabkan terhasilnya zat-zat tertentu dan akhirnya terjadi penyakit gout.
4. seseorang yang pernah mendapat jangkitan kuman semasa kecil juga boleh menyebabkan seseorang itu mendapat batu karang. Nanah yang terhasil daripada jangkitan kuman ini lama-kelamaan akan mengeras dan akhirnya membentuk nydus. Kuman-kuman ini pula akan menyerang pada bahagian-bahagian tertentu seperti buah pinggang dan ureter (saluran kencing).
5. pemakanan seseorang turut memainkan peranan dalam menentukan tahap kesihatan seseorang seperti kekurangan vitamin dan zat-zat penting yang diperlukan di dalam tubuh.
6. jangkitan parasit atau cacing di dalam pundi kencing juga antara penyebab seseorang itu boleh mendapat penyakit

batu karang.

7. kurang pengambilan dos air setiap hari yang menyebabkan dehidrasi dan ini mengundang kepada terbentuknya batu karang.

TANDA-TANDA PENYAKIT BATU KARANG.

Umumnya, penghidap akan merasa sakit pada bahagian abdomen, iaitu pada sisi kanan atau kiri pinggang. Bagaimanapun, bagi mengenal pasti sama ada seseorang itu menghidap penyakit batu karang, ia bergantung kepada tanda-tanda yang dihidapi, antaranya:

- pesakit akan merasa kesakitan seperti berdenyut-denyut, berat, dan sakit melilit yang amat sangat seolah-olah hendak bersalin di bahagian perut dan pinggang sebelah atas sama ada kiri atau kanan atau kedua-duanya.
- loya-loya, hendak muntah, dan berpeluh-peluh.
- serangan yang datang secara tiba-tiba.
- tidak boleh kencing (bergantung di mana letaknya batu karang tersebut).
- kencing berdarah.



KAEDAH RAWATAN

Terdapat beberapa kaedah rawatan bagi membantu menyembuhkan penyakit batu karang ini. Cara untuk merawat batu karang bergantung kepada jenis, lokasi, dan simptom yang pesakit alami. Berdasarkan maklumat di laman sesawang Kementerian Kesihatan Malaysia, iaitu www.myhealth.gov.my, terdapat beberapa cara yang mungkin akan dilakukan oleh doktor untuk merawat penyakit batu karang seperti:

1. tunggu sehingga batu karang keluar sendiri

Batu karang yang bersaiz kecil boleh keluar dengan sendirinya. Walau bagaimanapun, disebabkan kesakitan yang pesakit alami, doktor mungkin akan memberikan ubat tahan sakit untuk pesakit batu karang. Untuk memudahkan pengeluaran batu karang, pesakit haruslah:

- minum air dengan banyak (Cecair seperti teh dan sup juga dikira).
- tambah jus lemon ke dalam air anda.
- elak minuman berkarbonat.
- jangan mengambil terlalu banyak garam.
- pastikan anda minum banyak air jika air kencing berwarna keruh. Teruskan minum air sehingga air kencing berwarna jernih.

2. pemberian ubat-ubatan untuk penyakit batu karang

Ada kalanya, doktor akan memberikan ubat untuk pesakit batu karang. Ubat-ubatan ini juga dapat membantu mengeluarkan batu karang dengan lebih mudah daripada badan. Ubat-ubatan ini juga membantu mengekalkan ureter dalam keadaan yang relaks untuk memudahkan pengeluaran batu karang. Selain itu, doktor juga mungkin akan memberikan ubat-ubatan tambahan seperti ubat tahan sakit dan juga tahan loya.

3. pembedahan

Pembedahan mungkin perlu dilakukan jika:

- batu karang tidak boleh keluar.
- pesakit dalam kesakitan yang serius.
- batu karang menghalang fungsi buah pinggang.

Kini, pembedahan batu karang melibatkan pembedahan yang kecil dan tidak lagi sesakit dahulu. Malah, ia juga tidak akan menyebabkan pesakit ditahan di hospital dalam tempoh masa yang lama. Namun, ia masih bergantung kepada

keseriusan penyakit dan keadaan pesakit itu sendiri. Selain itu, batu karang juga perlu dikeluarkan secepat mungkin jika ia menyebabkan jangkitan yang berulang kali. Dalam kes saya, pembedahan selama tiga jam untuk mengeluarkan batu karang dari buah pinggang kiri saya membawa kepada tempoh 'percutian' selama lima hari empat malam di hospital serta diberikan cuti sakit selama 24 hari.

4. Extracorporeal Shockwave Lithotripsy (ESWL)

Ini ialah prosedur yang biasa dijalankan di mana pesakit akan baring di atas meja khas dan gelombang yang dikeluarkan oleh sejenis mesin menembusi badan pesakit dan memecahkan batu itu kepada ketulan-ketulan kecil. Pesakit itu akan mengeluarkan serpihan-serpihan batu ini apabila kencing. X-ray atau ultrasound digunakan untuk mengesan lokasi batu karang tersebut. Prosedur ini sesuai untuk batu karang yang kurang daripada 2 cm dan kebanyakan batu karang di dalam ureter boleh dilihat dengan x-ray.

Ini ialah prosedur pesakit luar dan biasanya pesakit akan diberikan suntikan penahan sakit dan ubat tidur. Batu yang lebih besar memerlukan beberapa kali siri rawatan. Kesan lebam mungkin boleh dilihat di bahagian belakang. Lazimnya terdapat kencing berdarah, kadangkala pendarahan ini akan menyebabkan darah beku yang besar di sekeliling atau di dalam buah pinggang. Jika terlalu besar, ia akan menekan buah pinggang. Jangkitan boleh berlaku dan pesakit akan demam dan sakit belakang. Serpihan batu itu mungkin tidak keluar kesemuanya dan akan membentuk jalur yang menghalang ureter. Oleh kerana itu tiub akan dimasukkan untuk mengeluarkan air kencing dari pundi kencing dan buah pinggang sebelum ESWL.

5. Percutaneous Nephrolithotomy

Dalam prosedur ini, doktor akan melakukan hirisan kecil pada belakang pesakit di

bahagian buah pinggang untuk membentuk satu laluan bagi memasukkan sejenis alat yang berteleskop. Batu karang dilihat dan dipecahkan dengan sumber kuasa seperti laser, ultrasound, atau angin. Di akhir prosedur, pesakit akan ada tiub (stent) sementara untuk mengeluarkan air kencing. Prosedur ini dijalankan dengan bius penuh, sesuai untuk batu karang yang lebih besar dari 2 cm atau yang gagal ESWL.

Komplikasi yang biasa berlaku ialah jangkitan dan pendarahan semasa atau selepas prosedur. Kadangkala agak mustahil untuk mengeluarkan kesemua batu karang tersebut dan pesakit perlu menjalani prosedur kecil melalui hirisan yang sama untuk mengeluarkan baki batu tersebut.

Ureteroscopy

Prosedur ureteroscopy melibatkan pemasukan sejenis alat melalui urethra, pundi kencing, dan ke dalam ureter. Batu karang akan dipecahkan, dikeluarkan, dan tiub sementara akan dipasang dalam ureter untuk mengeluarkan air kencing. Prosedur ini dilakukan dengan bius penuh dan sesuai untuk batu karang dalam ureter yang besar, tidak dapat dilihat dengan x-ray atau gagal dipecahkan dengan ESWL. Komplikasi yang biasa termasuk kecederaan pada ureter, jangkitan, dan pendarahan.

PENCEGAHAN

Bagi mereka yang pernah menghidap penyakit ini, risiko untuk menghidapinya semula boleh berlaku pada masa akan datang kerana sifatnya yang berulang-ulang. Oleh itu, untuk sembuh secara menyeluruh agak sukar dilakukan. Bagaimanapun, proses bagi mengelak terjadinya batu karang boleh dilakukan dengan menjaga pemakanan dan minuman.

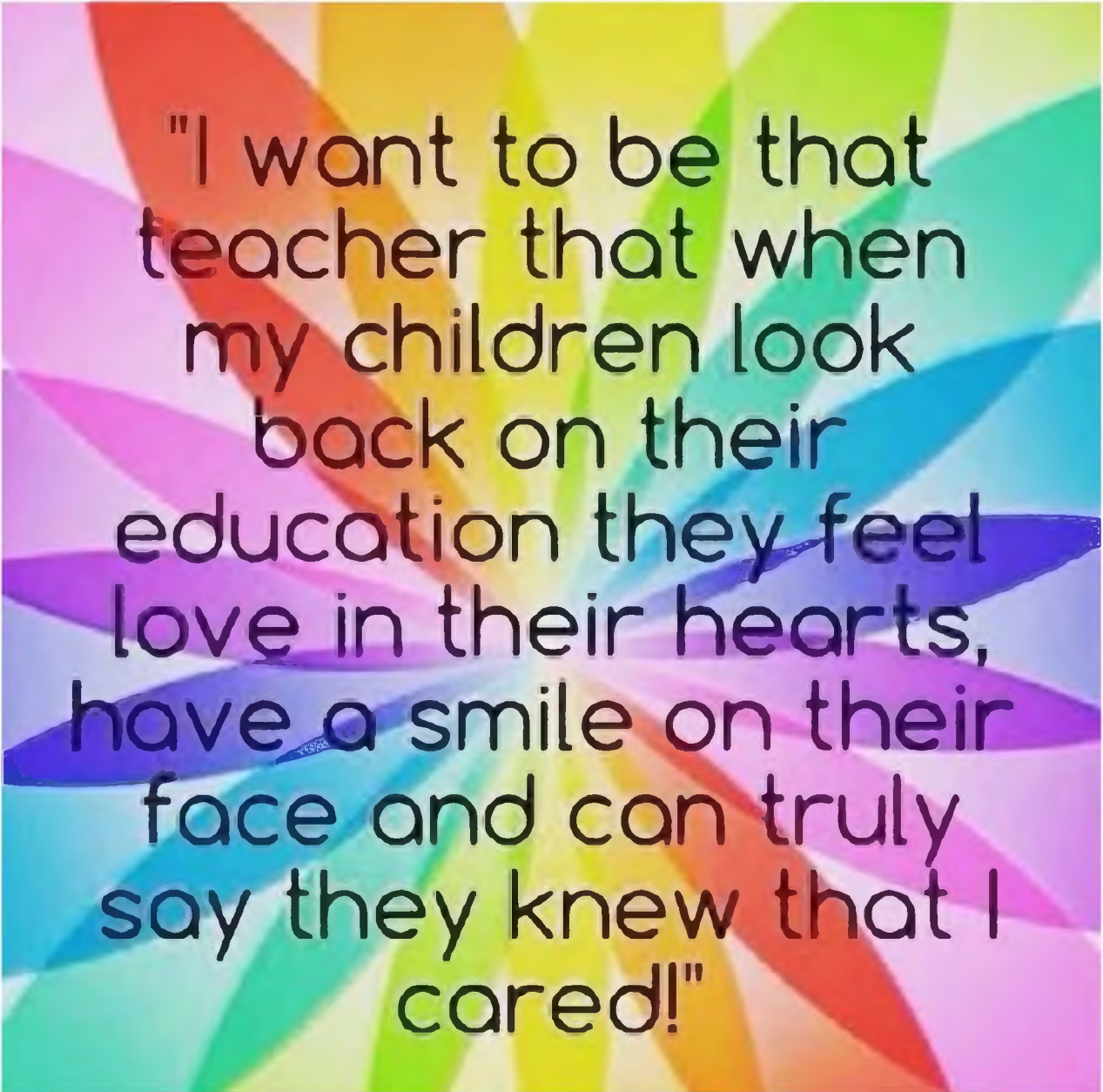
Perubahan dalam pemakanan mungkin diperlukan untuk mencegah pembentukan batu karang. Diet yang kaya dengan protein mungkin akan meningkatkan pengeluaran kalsium oxalate dan asid urik dalam air kencing. Pesakit yang mempunyai batu karang jenis asid urik dinasihatkan untuk

mengurangkan makanan yang kaya dengan purine seperti daging merah, makanan laut, dan alkohol. Tidak ada halangan untuk mengambil makanan tenusu yang kaya dengan kalsium untuk mencegah batu karang jenis kalsium, tetapi biarlah bersederhana. Makanan seperti coklat, kopi, dan bayam kaya dengan kalsium oxalate patut dikurangkan pengambilannya untuk mereka yang berulang kali membentuk batu karang.

Bersenam juga dapat membantu mencegah pembentukan buah pinggang. Dengan bersenam dan berpeluh, kita membantu buah pinggang mengekalkan keseimbangan air, cecair, mineral, dan bahan kimia, iaitu elektrolit seperti natrium, kalium, dan sebagainya.

Setiap penyakit ada ubatnya. Malah ada juga cara mencegahnya. Selagi mana kita mampu berusaha mengubat dan mencegah, maka selagi itulah kita dianjurkan untuk mengambil usaha sebelum bertawakal kepada-Nya. Maka, marilah kita pakat-pakat mengamalkan gaya hidup sihat. Better late than never.

Portal Rasmi Jabatan Kesihatan Negeri Perlis (n.d.). Apa yang menyebabkan batu karang! <https://jknperlis.moh.gov.my/v3/index.php/info-kesihatan/64-batu-karang>
Portal Rasmi MyHEALTH Kementerian Kesihatan Malaysia (n.d.). Batu karang. <http://www.myhealth.gov.my/batu-karang/>
Laman Sesawang Pantai Hospitals (n.d.). <https://www.pantai.com.my/ms-my/urology>



"I want to be that teacher that when my children look back on their education they feel love in their hearts, have a smile on their face and can truly say they knew that I cared!"

Source: Twitter



BizNewz 2022
Faculty of Business and Management
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu, Kampus Dungun
Sura Hujung, 23000 Dungun, Terengganu, MALAYSIA
Tel: +609-8400400
Fax: +609-8403777
Email: biznewzuitm@gmail.com