



## Praktis Ekstra **Rumusan**

Baca petikan dan teliti bahan grafik yang disertakan di bawah ini, kemudian buat satu **rumusan** yang panjangnya **tidak melebihi 120 patah perkataan**. Anda digalakkan supaya menggunakan ayat anda sendiri tanpa mengubah maksud asal petikan dan bahan.

### Bahan 1 – Petikan

Kegagalan fungsi ginjal bukanlah suatu perkara yang baharu dalam kalangan masyarakat di negara ini. Kajian menunjukkan 99 peratus pesakit buah pinggang cenderung untuk melakukan rawatan hemodialisis yang *memerlukan komitmen yang tinggi* apabila pesakit perlu berulang-alik ke pusat rawatan dengan purata tiga kali seminggu. Satu sesi rawatan mengambil masa selama tiga hingga lima jam.

Buah pinggang perlu dijaga dengan baik bagi mengelakkan sebarang **komplikasi** dengan mengamalkan pemakanan seimbang seperti yang disyorkan dalam piramid makanan. Selain itu, minum air lapan gelas sehari bagi mengelakkan batu karang terbentuk pada buah pinggang. Sikap individu yang tidak endah akan kesihatan buah pinggang di samping gaya hidup moden yang tidak menitikberatkan amalan pemakanan yang sihat akan memberikan kesan terhadap ketahanan buah pinggang.

Golongan yang paling tinggi menghidap penyakit buah pinggang ialah mereka yang berumur dalam lingkungan 40 hingga 60 tahun. Pemeriksaan kesihatan hendaklah dilakukan setahun sekali bagi memastikan buah pinggang berada dalam keadaan yang sihat. Paras gula dalam badan hendaklah dikawal bagi mencegah diabetes kerana kerosakan buah pinggang berkait rapat dengan penyakit diabetes. Di samping itu, seseorang itu perlulah peka dengan perubahan diri, khususnya penurunan berat badan dan kurang selera makan yang menjadi tanda-tanda awal kerosakan buah pinggang. Langkah pencegahan yang terbaik untuk diamalkan adalah seperti amalan gaya hidup sihat, iaitu bersenam dan bersukan di samping tidak merokok dan tidak mengambil minuman beralkohol. Seterusnya, seseorang itu perlu berwaspada dengan pengambilan **suplemen** tambahan yang diragui kandungannya.

Terdapat satu kaedah rawatan lagi untuk pesakit buah pinggang, iaitu melalui pembedahan pemindahan buah pinggang. Pembedahan ini akan menggantikan buah pinggang yang rosak kepada yang baharu. Kaedah ini adalah lebih baik berbanding dengan hemodialisis kerana pemindahan buah pinggang hanya perlu dilakukan sekali sahaja, manakala hemodialisis perlu dilakukan secara berulang kali. Meskipun begitu, untuk mendapatkan buah pinggang bukanlah suatu perkara yang mudah kerana masih banyak dalam kalangan masyarakat yang enggan untuk mendaftarkan diri sebagai penderma buah pinggang.

Dipetik dan diubah suai daripada 'Pemindahan Ginjal Rawatan Terbaik' oleh Intan Suhana Che Omar, *Utusan Malaysia*, 20 Jun 2018

### Bahan 2 – Grafik



## SAYANGI KESIHATAN ANDA

TAHUKAH ANDA?

“Amalkan gaya hidup sihat dengan bersenam dan bersukan”



**Fakta:**

- Berlaku peningkatan sebanyak 5000 pesakit buah pinggang pada setiap tahun.
- Kira-kira 58% pesakit buah pinggang berpunca daripada penyakit kencing manis. 20% daripada mereka adalah berusia 30 tahun, manakala 15% terdiri daripada golongan muda yang berusia 18 tahun.

