

EDISI ke-13 Bina Ginjal

Buletin Bina Ginjal
Mengucapkan

selamat
100 Hari
1 April 2011

Mohon Maaf Lahir Bathin

Wahana non profit ini diciptakan oleh sekelompok pasien ginjal, sebagai forum komunikasi pasien ginjal/ keluarganya yang bertukar cerita pengalaman pasien ginjal, tips serta informasi kesehatan dari penderita dan para pakar. Sebagai buletin ini dapat memotivasi, meningkatkan semangat dan kualitas hidup khususnya bagi pasien ginjal.

Pengalaman HD Di Indonesia

"Warm, nice, friendly..." Begitu kesan yang dirasakan oleh Fabian ketika berinteraksi dengan orang Indonesia. Itu sebabnya ia merasa kerasan dan bersikeras untuk ikut berlibur ke Indonesia bersama rombongan keluarga besarnya yang berjumlah 18 orang, selama 32 hari. Walaupun harus terikat dengan jadwal cuci darah, Fabian sudah matang merencanakan jadwal cuci darah disesuaikan dengan jadwal perjalanan, dimulai dari Jakarta, Bandung, Wonosobo, Jogjakarta, Surabaya, Malang dan berakhir di Bali untuk kemudian bertolak kembali ke negeri 'Kincir Angin'.

Walaupun tinggal dan berkebangsaan Belanda, bapak satu anak ini mengaku setiap 2 tahun berkunjung ke Indonesia, untuk menjenguk nenek dan saudaranya asli orang Indonesia dan menetap di Depok. Zaman dulu mereka disebut 'Belanda Depok'. Tahun ini adalah kedua kalinya ia melakukan rangkaian cuci darah Di Indonesia. Pada awalnya ia mengkhawatirkan standar yang mungkin berbeda dengan kondisinya di sana, tapi ternyata, "sama aja tuh..." Sama bersihnya dan bahkan lebih ramah di Indonesia. Ia berniat menyebarkan berita di kalangan teman-temannya sesama pasien untuk sesekali berlibur ke Indonesia. "Tak perlu khawatir dengan jadwal cuci darah, karena saya punya sederet jaringan yang bisa dihubungi untuk mengatur jadwal cuci di sini," begitu promosinya.

Liburan bersama keluarga ini sangat dinikmati sampai-sampai tekanan darah yang tadinya berkisar di atas 170 sekarang hanya berkisar 130. Pada perusahaan ia bahkan beralih bahwa suhu hangat di Indonesia bisa memulihkan kondisi tubuhnya, sehingga ia pun diberi izin untuk berlibur beberapa minggu disini. (sungguh, alasan yang aneh).



Menjadi salah satu dari sekian banyak pasien HD sama sekali tidak pernah terbayangkan di benak Fabian. Karirnya di kepolisian Negeri Belanda menuntunya untuk tetap dalam kondisi sehat dan bugar. Hingga kemudian dokter mendiagnosis dirinya terkena gejala ginjal polistik. Ginjalnya terus membesar dan tidak mampu lagi menyanggah racun di dalam tubuhnya. Akhirnya, ia harus menerima kenyataan untuk menjalani cuci darah yang tadinya diperkirakan baru akan dijalani setelah usia 50 tahun.

Menjalani HD rutin seperti ini, membuatnya mulai berfikir ulang untuk meneruskan karirnya di kepolisian. Akhirnya, ia memutuskan untuk keluar dan mulai menekuni profesi baru yang justru merupakan pilihan studinya ketika kuliah di perhotelan.

Rupanya sebagai resepsionis di sebuah hotel cukup menyenangkan. Dalam satu minggu, ia hanya diwajibkan datang 3 hari dan selebihnya, jadwal cuci darah 3 kali seminggu, selebihnya ia nikmati perannya sebagai 'baby sitter' untuk sang buah hati tersayang, Derrick. Nieltje, istrinya yang berprofesi sebagai polisi sangat memahami pilihannya dan bahkan memberikan dukungan yang sangat berarti.

Tidak banyak yang bisa diceritakan tentang pasien di Belanda. Walaupun lahir dan besar di sana, ia menyayangkan sikap individual masyarakatnya yang terasa tidak berkenan di hatinya. "Jarang sekali ada obrolan sesama pasien selama HD. Kami hanya datang, tidur atau menonton TV di ruang-ruang bersekat. Pasien hanya bercerita atau mengeluh pada perawat atau keluarganya sendiri. Bahkan tidak sedikit pasien yang datang tanpa keluarganya dan hanya mengandalkan pelayanan dari petugas medis." Keluhnya.

Lebih lanjut Fabian juga bercerita tentang jaminan asuransi di sana. Sangat berbeda dengan Indonesia dimana satu-satunya asuransi yang mau menanggung cuci darah hanyalah askes. Disana pasien juga bisa mengisi waiting list untuk program transplantasi dengan biaya rendah, juga hemodialisis dengan dialiser single-use yang mungkin sangat jarang di Indonesia.

"Begitu banyak kelebihan yang diberikan di negeri Belanda untuk warganya, namun satu yang tidak ada disana, yang bisa ditemukannya berlebaran di Indonesia...senyum dan keramahan yang hangat." (Ririn, Rad)

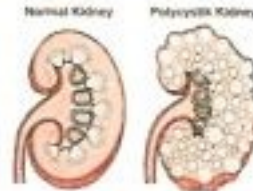
Penyakit Ginjal Polikistik

Penyakit Ginjal Polikistik (PGP) adalah salah satu penyakit ginjal yang ditandai dengan tumbuhnya kista yaitu massa seperti gelembung balon berisi cairan yang dapat mendesak dan akhirnya merusak sel-sel di ginjal. Biasanya selain di ginjal kista juga tumbuh di organ lain seperti hati, pancreas, disertai kelainan pembuluh darah otak dan kelainan usus. Siapa berpotensi terkena?

Penyakit Ginjal Polikistik adalah penyakit yang diturunkan dari orang tua pada anaknya. Bisa karena salah satu orang tuanya yang pengidap penyakit ginjal polikistik atau hanya memiliki gen penyakit tersebut namun juga berpotensi menurunkan ke anaknya yang masih dalam kandungan.

Ukuran kista rata-rata berpenampang mulai dari hanya 1cm sampai 10cm. Sesuai dengan namanya poly yang berarti banyak, jumlah kista lebih dari satu. Semakin banyak kista, dan semakin besar-besar ukurannya, semakin cepat sel ginjal terdesak, tertekan dan menjadi rusak pula jaringan ginjalnya. Hal ini juga menyebabkan fungsi ginjal menurun. Penurunan fungsi ginjal yang terus bertambah buruk pada akhirnya akan masuk ke dalam keadaan gagal ginjal. Apabila sudah terjadi gagal ginjal maka terapi ginjal pengganti harus diberikan (HD, CAPD atau cangkok ginjal).

Pengidapnya kebanyakan hidup normal. Gejala baru muncul jika kistanya cukup banyak dan ukurannya besar-besar.



Paling sering adalah gejala tekanan darah tinggi yang juga menjadi masalah buat kebanyakan kasus PKD. Demikian pula jika PKD sudah muncul sejak bayi. Begitu lahir, bayi sudah ada tekanan darah tinggi dan fungsi ginjal sudah sangat menurun, sehingga perlu cuci darah atau mungkin cangkok ginjal.

Selain itu gejala yang muncul pada PKD merupakan efek desakan dari kista atau kistanya sendiri pecah. Kondisi ginjal berkista rentan terinfeksi, sering terserang kolik atau perut terasa melerit serta buang air kecil disertai darah. Tidak jarang PKD tidak disertai keluhan dan gejala dan kepadatan secara kebetulan sewaktu check up atau pemeriksaan rontgen rutin.

Pasien PKD umumnya dapat bertahan hidup nyaman dengan pengendalian tekanan darahnya, mencegah dan mengatasi infeksi ginjal berulangnya serta mempertahankan fungsi ginjal dari tahun ke tahun agar tidak cepat bertambah buruk.

Ayoooo... Berbagi cerita, tips,
dan jalin silaturahmi.
Ramalkan Miliis kita dengan gabung di
buletinbinaginjal@yahoo.com

Ditunggu yaaa...

Digelar lagi!!!!!!!

Lomba penulisan Cerita Pengalaman, Kirim cerita menarik anda yang berkaitan dengan Gagal Ginjal Terminal pada redaksi. Kisah lucu, menarik, mengharukan, apaaaa aja. Batas akhir penyerahan tulisan diperpanjang sampai 30 Desember 2007 Cepetaan...

RESEP



Cemilan berprotein selalu di anjurkan bagi pasien gagal ginjal terminal yang sudah menjalani terapi ginjal pengganti, agar dapat mencapai kondisi fisik yang baik. Pada kesempatan ini Rinrin akan membagi resep. Bagi para pembaca yang akan berbagi resep, jangan sungkan untuk mengirimkannya ke meja redaksi!

Bahan-bahan:

- 3 ons daging sapi giling
- 4 lembar roti tawar tanpa kulit
- 7 butir telur ayam
- Tepung roti secukupnya
- 2 siung bawang putih
- ½ sdt merica bulat
- Garam dan penyedap rasa secukupnya
- Minyak kelapa untuk menggoreng

Cara Membuat :

- Haluskan merica bulat dan bawang putih. Kocok 4 butir telur ayam, beri bumbu merica dan bawang, lalu hancurkan roti tawar dan aduk bersama telur sampai halus. Masukkan daging giling beri garam dan penyedap rasa secukupnya.
- Olesi permukaan pinggan tahan panas dengan sedikit minyak, masukkan adonan lalu kukus selama kira-kira 30 menit.
- Angkat adonan dari kukusan lalu dinginkan.
- Potong-potong ukuran ½ kotak korek api.
- Di tempat terpisah, kocok lepas 3 butir telur ayam. Masukkan adonan yang sudah dipotong-potong ke dalam kocokan telur lalu gulingkan ke tepung roti. Ulangi memasukkan adonan ke dalam telur dan tepung roti.
- Simpan ke dalam kulkas selama ½ jam lalu goreng dengan minyak banyak dan panas sedang (jangan terlalu panas). (Rinrin)

Nugeto Sapiko

Anemia

Pemakaian Anda merasa pusing, lesu dan kelelahan setelah melakukan aktifitas yang tidak terlalu berat? Hati-hati, itu bisa saja tanda bahwa anda sedang mengalami Anemia. Anemia adalah suatu kondisi dengan jumlah hemoglobin dalam sel darah merah kurang. Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh sel tubuh, menyediakan energi untuk aktivitas sehari-hari.

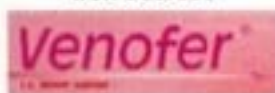
Gejala anemia terkadang tidak ada keluhan sama sekali, namun biasanya dapat beragam seperti berikut:

- Pucat
- Cepat lelah
- Nafsu makan menurun
- Kesulitan tidur
- Sulit berkonsentrasi dan berfikir
- Sering mengantuk
- Sering sakit kepala
- Degup jantung lebih keras
- Nafas terasa pendek-pendek
- Sering merasa gelisah
- Pensewaan tenaga untuk menjalankan aktivitas sehari-hari berkurang

Pemicu Anemia

- Kurangnya zat besi di dalam tubuh
- Kehilangan banyak darah setelah kecelakaan, operasi, melahirkan, hemodialisis dan lain-lain
- Penyakit kronis seperti gagal ginjal kronis, penyakit hati kronis, HIV/AIDS, lupus, kanker
- Kurangnya vitamin B12 atau asam folat dalam tubuh
- Gizi buruk
- Penyakit darah yang dapat merusak sel darah merah itu sendiri seperti sickle cell disease

Iron Sucrose



Mengapa Zat Besi Pasien Hemodialisis Memurun

Anemia kekurangan zat besi (Fe) sering ditemukan pada pasien-pasien dengan Penyakit Ginjal Kronik. Angka kejadian defisiensi zat besi pada penderita yang menjalani hemodialisis rutin didapatkan sebesar 40-77%. Padahal zat besi sangat diperlukan oleh tubuh untuk berbagai proses penting, diantaranya untuk mengikat dan membawa oksigen masuk ke dalam jaringan. Zat besi disimpan dalam sel hati, limpa, dan sumsum tulang.

Kekurangan zat besi pada penderita GGT yang menjalani HD rutin biasanya disebabkan oleh kehilangan darah selama proses dialisis, perdarahan tersembunyi (occult blood loss), meningkatnya tendensi untuk terjadinya perdarahan, seringnya pengambilan darah untuk pemeriksaan laboratorium dan meningkatnya konsumsi besi dengan pemberian EPO. Hilangnya sel darah merah pada membrane dializer berkisar 0,5-11,0 ml dalam sekali hemodialisis, atau setara dengan 0,5-11mg zat besi. Coba bayangkan bila zat besi yang akan hilang dalam satu tahun lebih dari 1200 mg. Jumlah tersebut melebihi semua cadangan zat besi dalam tubuh. Oleh karena kejadiannya cukup tinggi dan akan mempengaruhi kualitas hidup, maka diagnosis anemia kekurangan zat besi sendiri mungkin sangatlah penting.

Anemia Pada Gagal Ginjal Kronis

Kebanyakan orang yang mengidap Gagal Ginjal Kronis (GGK) mengalami Anemia. Hal ini timbul karena pada GGK, ginjal tidak lagi mampu memproduksi hormon erythropoietin (EPO). Hormon inilah yang memerintahkan tulang belakang untuk memproduksi sel darah merah. Bila tidak diindakkanjuti, keadaan ini akan mengarah pada kerusakan serius pada organ tubuh yang lain.

Apa Yang Harus Dilakukan

- Ceritakan semua keluhan pada dokter untuk memastikan penyebab pasti dari anemia yang Anda alami
- Memeriksa kadar Hemoglobin (Hb) dan Hematokrit(Ht). Pada kondisi normal Hb berkisar antara 12,5-15g/dL untuk wanita dan 14-16g/dL untuk pria. Sementara itu Ht normal berkisar antara 38%-47% untuk wanita dan 42%-50% untuk pria
- Dokter akan segera memberi pengobatan untuk memperbaiki kadar HB sesuai dengan penyebab anemia.

Perbaiki Kadar Hemoglobin

Memperbaiki kadar Hb harus sesuai dengan penyebab anemia tersebut. Tranfusi darah bisa dilakukan dalam beberapa kasus yang mendesak. Pada pasien GGK, pengobatan yang dilakukan meliputi pemberian hormon EPO secara berkala. Selain itu, pemberian suplemen zat besi, vitamin B12 atau asam folat juga sangat diperlukan. Bagi pasien GGK, target Hb berkisar 11-12. Bila terjadi peradangan atau pendarahan, maka penyakit tersebut harus disembuhkan bersamaan dengan diberikannya suplemen penambah darah tersebut.

Jenis Anemia Dilihat dari Status Zat Besi

1. Anemia dengan status zat besi cukup:
bila didapatkan kadar Hb \leq 10 g/dL, hematokrit \leq 30%, saturasi transferin $>$ 20% dan kadar ferritin serum $>$ 100 ng/L
2. Anemia kekurangan zat besi absolute:
bila didapatkan saturasi transferin $<$ 20% dan kadar ferritin serum $<$ 100 ng/L
3. Anemia kekurangan zat besi fungsional:
bila didapatkan saturasi transferin $<$ 20% dan kadar ferritin serum \geq 100 ng/L

Pengobatan Zat Besi

Pemberian zat besi melalui suntikan pada vena bermanfaat untuk terapi dan pencegahan kekurangan zat besi pada pasien hemodialisis, karena secara efektif akan terus mengisi cadangan zat besi sumsum tulang. Pemberian preparat zat besi melalui suntikan pada vena ditujukan untuk:

- Koreksi kekurangan zat besi yaitu bila kadar ferritin serum awal $<$ 100 ng/ml, terutama bila penderita akan mendapat terapi eritropoietin.
- Keadaan kekurangan zat besi fungsional, dimana pemberian eritropoietin memberikan respon suboptimal atau tidak berespon sama sekali.
- Keadaan kekurangan zat besi tetapi preparat besi peroral tidak dapat ditoleransi oleh penderita (mual, sembelit dan kotoran mengeras).

Setelah dicapai kadar Hb dan zat besi yang ideal, maka pemberian zat besi dapat dilanjutkan dengan dosis yang lebih rendah yang disesuaikan.

Kemuliaan Ramadhan

Oleh: Ustadz Aan Aniruddin

Bulan Ampunan

"Saya yang dalam Ramadhan atas dasar iman dan ikhlas, maka dosa-dosanya akan diampuni". (HR. Bukhari)

Bulan Dilipatgandakan Semua Amal

"Setiap amal manusia dilipatgandakan yaitu 10 sampai 700 kali lipat". (HR. Muslim)

Bulan Keberkahan dan Penghapusan Dosa

"Telah datang kepadamu bulan Ramadhan yaitu bulan keberkahan dan bulan penghapusan dosa". (HR. Ahmad)

Bulan Dijauhkan dari Api Neraka

"Tidak ada bangsa yang berpuasa karena mencari ridha Allah, kecuali akan dijauhkan dari api neraka sejauh 70 tahun perjalanan". (HR. Bukhari)

Bulan Dibukakan Pintu Surga dan Dibelenggu Syetan-syetan

"Apabila bulan Ramadhan tiba, maka dibuka pintu-pintu surga dan ditutup pintu neraka serta dibelenggu syetan-syetan". (HR. Bukhari)

Bulan Diturunkannya Al Qur'an

"Bulan Ramadhan adalah bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda antara yang hak dan yang bathil." (QS. Al-Baqarah 2:185)

Bulan Kebahagiaan

"Orang yang berpuasa akan merasakan dua kebahagiaan, yaitu kebahagiaan saat berbuka dan kebahagiaan saat bertemu Tuhannya". (HR. Bukhari).

Dimulailah Sejumlah Kemuliaan Ramadhan

Bagi muslim yang sehat dan tidak berhalangan wajib hukumnya berpuasa, namun bagi yang tidak memungkinkan untuk berpuasa Ramadhan disebabkan sakit, Allah Swt memberi keringanan dengan meng-qadha pada selain bulan Ramadhan apabila sakitnya bisa sembuh. Namun Allah berjanji bahwa segala amal ibadah di bulan Ramadhan tetap akan dilipatgandakan amalnya sekalipun kita tidak berpuasa. Maka lakukan saja amal-amal lainnya, seperti tadarus Qur'an, tarawih, majlis taklim, menyiapkan hidangan sahur, menyiapkan untuk yang berbuka, dll.

Bila di luar Ramadhan penyakitnya tidak juga sembuh, maka kita diberi keringanan untuk membayar fidyah, yakni memberi makanan kepada fakir miskin sebesar yang biasa kita makan. Misalkan bila sehari makan seharga Rp.10.000,- maka fidyah sebulan adalah sebanyak Rp.300.000,-. Alfdahnya, fidyah kita serahkan pada bulan Ramadhan, namun kalau tidak memungkinkan di luar Ramadhan pun diperbolehkan



YAYASAN PEDULI GINJAL (YADUGI)

Kantor Pusat : Jl. Babakan No. 1 Bandung 40132 Telp. (022) 5211991
Kantor Cabang : Jl. Kuningan Papanan Raya No. 22 Jakarta 12760
Tlp/Fax : (021) 7119266

Marilah kita isi bulan suci Ramadhan yang penuh keberkahan ini dengan berbagai amal sholeh sekalipun bila kita tidak memungkinkan untuk berpuasa. Janganlah memaksakan puasa sekiranya akan membahayakan tubuh kita, karena kita dilarang menjerumuskan diri pada kebinasaan, sebagaimana firman-Nya : "...Dan janganlah kamu merajutahkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik". (QS. Al-Baqarah 2:195)

Semoga Allah SWT menjadikan bulan Ramadhan ini menjadi Ramadhan terindah dalam hidup kita. Amien

Tanya Dokter

Dok, selama ini saya mendapat obat FERRO-SULFAT untuk meningkatkan kadar Hb. Benarkah bila menelan FERROSULFAT walaupun tidak teratur 3x sehari akan menyebabkan Buang Air Besar hitam? Kenapa ya dok? (Mas Sanyoto - RSTL Semarang)

Pak Sanyoto yang budiman,

Sebagian besar tablet zat besi mengandung ferrosulfat. Tablet besi akan diserap dengan maksimal jika diminum 30 menit sebelum makan. Biasanya cukup diberikan 1 tablet/hari, kadang diperlukan 2 tablet. Kemampuan usus untuk menyerap zat besi adalah terbatas, karena itu pemberian zat besi dalam dosis yang lebih besar adalah sia-sia, karena akan dibuang melalui saluran cerna. Hal ini mungkin dapat menyebabkan gangguan pencernaan dan sembelit. Zat besi tersebut hampir selalu menyebabkan tinja menjadi berwarna hitam, ini adalah efek samping yang normal dan tidak berbahaya. (dr. Susi Oktowaty)

Buletin Bina Ginjal

Penasehat: Prof. DR. Rully Resti SpFRGH, Penanggung Jawab: Ir. Sigit Wirjanto
Pimpinan Redaksi: dr. Susi Oktowaty, Tim Redaksi: Alvin, Sandra, Arie Ardian,
Promosi dan iklan: Eldest, Ardiansara: ibu Seward Sukiyatno, Distribusi: ibu Sri Suryawati
Alamat Redaksi: Jl. Halmahera No. 8 Bandung, Telp: 0882151376, Email: obg@msatar.com
Redaksi menerima tulisan pembaca dengan tema relevan, artikel itu redaksi juga menerima kerjasama berupa penanaman logo atau dalam bentuk lainnya. Untuk berlangganan SWG ke 08122029265. Donatur dapat langsung transfer dana melalui rekening Bank BCA Kcp-Ujung Berung Bandung, A/C: 283.033.9896 a/n. Sumarti

RP. 50.000



Mengingat tingginya angka kritis dan keterbatasan dana, Buletin Buletin Bina Ginjal kini dapat anda miliki dengan menggunakan Rp. 10.000.00 ke rekening Bina Ginjal dan kirimkan bukti pencairan dengan lampiran ini ke alamat redaksi. Mili dan jadilah bagian dari keluarga besar Buletin Bina Ginjal.