

## Surat Terbuka Mententang Diabetes dari NKF

Tuan dan Puan Diabetes,

Tarikh 14 November ialah Hari Diabetes Sedunia; suatu peringatan mengenai fakta-fakta suram dan masalah serius yang kita hadapi, bukan sahaja di Singapura tetapi juga di banyak negara lain di seluruh dunia.

Kami mengisytiharkan Perang terhadap Diabetes pada tahun 2016 dan 4 tahun sudah lalu, kami masih berperang dan berbual mengenai anda (diabetes). Inilah sebabnya kita harus melanjutkan peperangan ini: di Singapura, dianggarkan 400,000 orang berusia 18 tahun ke atas menghidap diabetes dan hampir separuh dari mereka tidak mengetahui bahawa mereka mempunyai keadaan itu. Sekiranya tidak ada yang dilakukan, jumlah pesakit diabetes di Singapura dianggarkan meningkat kepada 1,000,000 pada tahun 2050.

Ia juga terbukti bahawa anda telah menyebabkan kegagalan ginjal yang serius dan tidak boleh dipulihkan daripada sesiapa yang 'memeluk' anda. Anda telah meragut banyak nyawa berharga apabila mereka tidak memahami, memantau dan mengurus anda dengan betul. Anda kekal sebagai punca utama kegagalan ginjal dengan dua dalam tiga kes kegagalan ginjal disebabkan oleh anda. Satu pencapaian yang tidak diingini dan yang anda telah nyatakan lebih daripada sekali.

Kadar gula di dalam darah yang tinggi akan membuat ginjal bekerja lebih keras, dan ini boleh merosakkan unit penapisan kecil, yang dikenali sebagai nefron, dalam ginjal pada jangka masa panjang.

Ginjal akan mula membocorkan protein (albumin) ke dalam air kencing dan bukannya menyimpannya dalam darah. Kerosakan itu kekal dan akan bertambah teruk seiring berjalannya waktu, menyebabkan ketumpukan sisa cecair dan toksik di dalam darah dan bukannya keluar melalui air kencing.

Dan anda tidak hanya berhenti di situ. Selepas mengakibatkan pembinaan pada ginjal, ginjal yang tidak berfungsi dengan baik itu tidak lagi dapat mengawal tekanan darah secukupnya dalam badan. Ini akhirnya menyebabkan tekanan darah tinggi pada penyakit ginjal kronik diabetes.

Anda telah menyebabkan orang ramai mempunyai kehidupan normal seharian baru. Kegagalan ginjal yang disebabkan oleh diabetes bukan menjejaskan mutu hidup seseorang sahaja, malah mutu hidup orang tersayang dan seluruh keluarga.

Kos perubatan diabetes di Singapura dijangka meningkat melebihi S\$2.5 bilion dengan peningkatan jumlah pesakit diabetes. Bagi memerangi masa depan yang mengerikan ini, banyak alat, teknologi, ubat-ubatan dan sumber daya dikemuka untuk menangani anda.



Hari ini bukan tentang anda, tetapi sebenarnya tentang beratus-ratus ribu rakyat Singapura yang tinggal bersama atau menyokong seseorang yang berdepan dengan diabetes, untuk mendidik dan meningkatkan kesedaran mengenai penyakit ini, dan akibatnya yang mengerikan dan sepanjang hayat.

Pada masa lalu, anda dengan diam-diam akan menyelalap pada individu tanpa dicurigakan kerana ramai menganggap diabetes hanya masalah kadar gula yang tinggi. Anda sukar dijumpai, dan kebanyakan orang tidak menyedari, dan mereka yang menyedarinya serta menghidap penyakit ini berasa sihat hingga mereka tidak memandang serius akan anda.

Sementara kegagalan ginjal tiada penawarnya, diabetes boleh dicegah atau dikawal.

Kita semua tahu bahawa menguruskan anda, diabetes, ialah suatu kondisi kronik yang memerlukan rawatan jangka panjang dan bukan sesuatu yang mudah.

Bagaimanapun, memenangi pertempuran kecil dari hari ke hari seperti menukar secawan kopi setiap hari untuk kopi *siew dai* (kurang manis) tidak boleh dipandang remeh. Kami akan terus berusaha dan tabah dalam usaha kami untuk melawan kegagalan ginjal dan menghindari anda.

Akhir sekali, ini untuk anda - untuk kemajuan yang telah kami capai terhadap anda, dengan merenungkan alasan anda masih ada, dan berharap untuk masa depan, tanpa anda.

**Tim Oei**  
Ketua Pegawai Eksekutif (CEO)  
Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (NKF)