5 Faktor Risiko Diabetes yang Perlu Anda Ketahui



Tahukah Biotizen, sekitar 9,1 juta orang di Indonesia diperkirakan menderita diabetes? Penyakit ini umumnya menyerang kelompok usia 55 hingga 74 tahun. Meski begitu, saat ini diabetes juga mulai banyak dialami oleh orang di usia muda, bahkan mulai dari 20-an hingga 40-an.

Apa itu diabetes dan siapa saja yang berisiko?

Diabetes adalah kondisi kronis di mana kadar gula darah dalam tubuh terlalu tinggi akibat gangguan produksi atau fungsi insulin. Sayangnya, banyak orang tidak menyadari bahwa mereka memiliki diabetes sampai gejala diabetes muncul dan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari.

Ciri ciri diabetes yang perlu diperhatikan:

- Sering merasa haus dan lapar berlebihan
- Sering buang air kecil, terutama pada malam hari
- Berat badan turun tanpa sebab yang jelas
- Luka yang lama sembuh
- Mudah lelah dan pandangan menjadi kabur

Apabila Biotizen merasakan beberapa gejala diabetes tersebut, sebaiknya segera konsultasi ke dokter agar bisa mendapatkan penanganan yang tepat.

Faktor risiko diabetes yang patut diwaspadai:

1. Kelebihan berat badan (obesitas)
Berat badan berlebih membuat tubuh kesulitan memanfaatkan insulin dengan baik. Kondisi ini dapat menyebabkan kadar gula darah mudah naik.

2. Pola makan tidak sehat
Terlalu sering mengonsumsi makanan manis, minuman bersoda, serta kurang asupan serat dari buah dan sayuran akan meningkatkan risiko diabetes.

3. Kurang berolahraga
Gaya hidup yang kurang aktif membuat tubuh tidak mampu mengolah gula darah secara maksimal, sehingga gula darah lebih mudah tidak terkendali.

4. Faktor genetik
Jika Biotizen memiliki orang tua atau saudara kandung yang menderita diabetes, risiko Biotizen untuk mengalami kondisi yang sama akan lebih tinggi.

5. Riwayat penyakit tertentu
Penyakit seperti tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, atau sindrom metabolik juga dapat memicu munculnya diabetes.

Bagaimana cara mengelola atau mencegah diabetes?

Jika Biotizen sudah didiagnosis, pengelolaan diabetes dapat dilakukan dengan kombinasi pola makan sehat, rutin olahraga, dan penggunaan obat diabetes sesuai rekomendasi dokter. Selain itu, memantau kadar gula darah secara berkala juga penting untuk menjaga kestabilan tubuh.

Namun, akan jauh lebih baik jika Biotizen mulai melakukan pencegahan sejak dini dengan menerapkan pola hidup sehat, mengenali ciri ciri diabetes, serta tidak ragu berkonsultasi ketika mulai muncul gejala diabetes.

Referensi:

Kemenkes. Kenali Faktor Risiko Penyakit Diabetes Melitus yang Tidak Dapat Diubah. 2024.

Kemenkes. Kenali Faktor Risiko Penyakit Diabetes Melitus yang Tidak Bisa Diubah. 2020.

Kemenkes. Kenali Gejala dan Pencegahan Diabetes Sejak Dini.