Diabetes - Gejala, Penyebab, dan Pencegahan



Diabetes

Diabetes merupakan penyakit metabolik kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah (atau gula darah) yang seiring waktu menyebabkan kerusakan serius pada jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan saraf.

Sekitar 422 juta orang di seluruh dunia menderita diabetes, sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. 1,5 juta kematian disebabkan oleh diabetes setiap tahunnya. Jumlah kasus dan prevalensi diabetes terus meningkat selama beberapa dekade terakhir.

Penyebab

Diabetes dibedakan menjadi dua tipe, yaitu diabetes tipe 1 dan tipe 2. Berikut merupakan perbedaannya:

Diabetes Tipe 1

Pada diabetes tipe 1, sistem kekebalan tubuh secara keliru menyerang dan menghancurkan sel-sel pankreas yang memproduksi insulin. Sehingga mereka harus menerima supply insulin dari luar tubuh secara rutin.

Biasanya didiagnosis pada orang dewasa muda atau anak-anak. Terapi insulin sangat penting untuk kelangsungan hidup dan pemeliharaan kesehatan Penyandang diabetes tipe 1.

Diabetes Tipe 2

Diabetes melitus tipe 2 adalah penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah dalam tubuh akibat resistensi insulin atau produksi insulin yang tidak adekuat. Kondisi ini memengaruhi cara tubuh menggunakan gula (glukosa) sebagai sumber energi. Diabetes melitus tipe

2 merupakan bentuk diabetes yang paling umum dan biasanya terjadi pada orang dewasa, meskipun dapat juga terjadi pada anak-anak dan remaja.

Gejala

Pada **diabetes tipe 1** gejala dapat berkembang dengan cepat dalam beberapa minggu atau bahkan beberapa hari saja. Sedangkan pada **diabetes tipe 2**, banyak penderita yang tidak sadar bahwa mereka telah menderita diabetes selama bertahun-tahun, karena gejalanya cenderung tidak spesifik, diabetes termasuk ke dalam salah satu penyakit yang disebut *silent killer*.

Gejala diabetes tipe 1:

- sering buang air kecil
- rasa haus
- rasa lapar terus-menerus
- penurunan berat badan
- perubahan penglihatan
- kelelahan

Gejala diabetes tipe 2:

umumnya mirip dengan diabetes tipe 1, namun sering kali tidak terlalu kentara. Akibatnya, penyakit ini dapat didiagnosis beberapa tahun setelah timbulnya penyakit, setelah timbul komplikasi. Oleh karena itu, penting untuk **mewaspadai faktor risikonya.**

Pengobatan dan Pencegahan

Diabetes tipe 1 saat ini tidak dapat dicegah. Karena tidak dapat disembuhkan total, dokter biasanya akan menangani diabetes tipe 1 dengan tujuan agar kadar gula darahnya tetap stabil serta gejala yang ditimbulkan tidak parah seperti terapi insulin.

Cara mencegah diabetes tipe 2:

1. Tingkatkan konsumsi sayur dan buah

Sebuah penelitian besar di Eropa baru-baru ini menemukan bahwa setiap penambahan konsumsi sayur dan buah sebanyak 66 gram, dapat menurunkan risiko diabetes sebanyak 25%. Selain kandungan serat yang tinggi, kandungan vitamin serta antioksidan dalam sayur dan buah juga dapat membantu penurunan risiko diabetes. Oleh karena itu, jangan lupa untuk selalu mengisi setengah isi piringmu dengan sayur dan buah setiap kali makan.

2. Batasi konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL)

Banyak makanan dan minuman kekinian yang memiliki kandungan gula, garam, dan lemak melebihi anjuran Kementerian Kesehatan. Batasan konsumsi GGL menurut Kementerian Kesehatan dalam satu hari adalah sebagai berikut:

- 4 sendok makan gula (50 gram)
- 1 sendok teh garam (5 gram)
- 5 sendok makan lemak (67 gram)

Kunci paling mudah dalam membatasi GGL adalah dengan membatasi konsumsi makanan dan minuman kemasan yang tinggi gula (minuman kemasan, soda) dan tinggi lemak (gorengan, makanan

beku). Selain itu, coba lebih perhatikan makanan camilanmu. Yuk, ganti camilan Biotizen dengan sayur dan buah yang sudah pasti rendah GGL!

3. Melakukan aktivitas fisik

Selain menyenangkan, olahraga juga memiliki banyak manfaat. Ternyata, aktif melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit perhari, atau 150 menit per minggu, memiliki banyak manfaat, salah satunya membuat hormon pengatur gula darah (insulin) menjadi lebih sensitif, sehingga mencegah diabetes. Manfaat lainnya adalah sebagai berikut :

- Menjaga berat badan ideal
- Membuat perasaan lebih bahagia
- Kualitas tidur lebih baik
- Membantu mengatur tekanan dara

Diabetes bisa dicegah dengan pola hidup sehat dan deteksi dini. Mulai sekarang, terapkan gaya hidup aktif, konsumsi makanan bergizi, dan rutin periksa kadar gula darah. Jika Anda mengalami gejala seperti di atas, segera periksakan diri ke dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Referensi:

WHO. Global Report on Diabetes. 2016.

Kemenkes. 3 Cara Mudah Hidup Sehat untuk Cegah Diabetes. 2024.