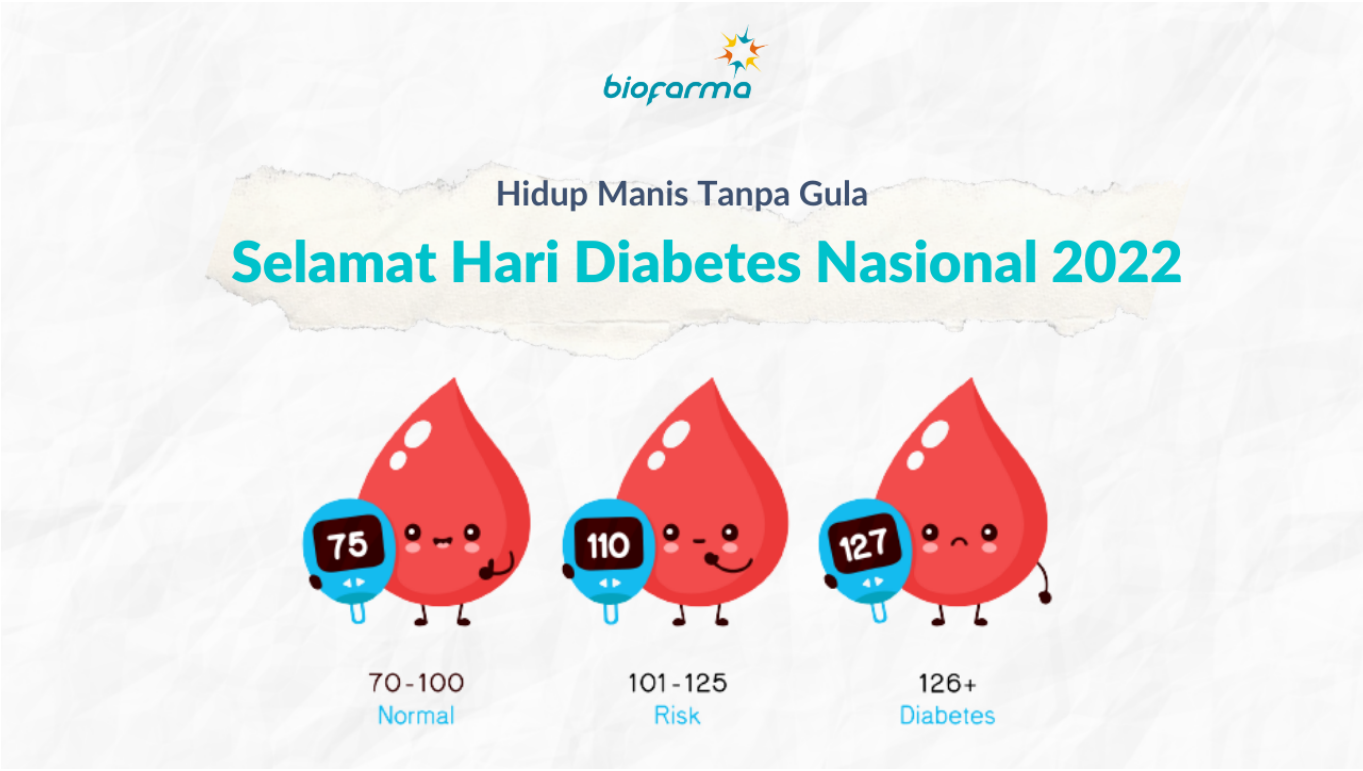
Hidup Manis Tanpa Gula. Selamat Hari Diabetes Nasional 2022



Hari Diabetes Nasional selalu diperingati pada tanggal 18 April yang diresmikan oleh Kementrian Kesehatan Republik Indonesi guna menyadarkan masyarakat untuk menjaga kesehatan agar terhindar dari penyakit diabetes. Hal ini dilakukan karena diketahui bahwa indonesia selalu menempati posisi tertinggi di dunia. Dilansir dari data *International Diabetes Federation (IDF)* 2021, saat ini Indonesia menempati posisi kelima dalam daftar. Penyakit Diabetes ini merupakan pintu masuk bagi penyakit-penyakit lainnya seperti stroke, penyakit jantung, infeksi kaki, kerusakan kulit atau *gangrene* yang dapat mengakibatkan amputasi, gagal ginjal dan bahkan disfungsi seksual sekalipun. Oleh karena itu, Mari kita bahas penyakit ini agar kita terhindar dan dapat menangani penyakit ini dengan dengan benar

Apa itu Diabetes?

Diabetes banyak diartikan oleh sebagian orang adalah penyakit gula. Memang benar, karena pada dasarnya diabetes adalah suatu penyakit dimana kadar gula darah kita diatas normal. Normal kadar gula darah seseorang itu dapat berubah setiap saat. Hal ini dapat dipengaruhi oleh hal apapun. Bahkan saat sebelum dan sesudah makan kadar gula darah kamu bisa berubah, tetapi normalnya kadar gula darah seseorang itu harus kurang dari 200 mg/dL.

Terdapat beberapa jenis penyakit diabetes ini, tetapi yang sering kita ketahui hanyalah diabetes tipe satu dan dua. Padahal orang yang sedang mengandung terkena penyakit ini juga bisa yang dikenal dengan nama diabetes gestasional. Lalu ada juga diabetes tipe lainnya

- Diabetes Tipe 1: merupakan penyakit diabetes yang disebabkan ketika tubuh kurang atau sama sekali tidak dapat menghasilkan hormon insulin. Padahal insulin ini dibutuhkan tubuh untuk menjaga kadar gula darah kita tetap normal. Penyakit tipe ini biasa dialami karena genetik atau penyakit turunan.
- Diabetes Tipe 2 : Tipe dua ini biasa disebabkan karena gaya hidup kita yang tidak sehat atau

istilahnya resistensi insulin. Hal ini dikarenakan gaya hidup yang tidak sehat membuat sel-sel tubuh kita tidak merespon hormon insulin secara efektif.
- Diabetes Gestasional : Tipe diabetes ini terjadi selama kehamilan bisa menyerang ibu hamil, walau tidak memiliki riwayat diabetes. Menurut American Pregnancy Association, klasifikasi diabetes ini muncul karena plasenta ibu hamil akan terus menghasilkan sebuah hormon khusus. Lalu si plasenta ini lah yang menghambat insulin bekerja secara efektif
- Diabetes Tipe lain : Maksudnya adalah pada tipe ini biasa disebabkan karena faktor apa saja seperti pemakaian obat, kelainan hormon,infeksi dan akibat penyakit lainnya.

Bagaimana agar terhindar dari Diabetes?

Pada dasarnya siapa saja dapat terkena penyakit ini jika kita tidak menerapkan pola hidup sehat. Jika terlalu meremehkan suatu hal walaupun kita masih muda sekalipun, kita pasti akan terkena penyakit itu juga. Oleh karena itu ,mari kita cegah penyakit ini dengan berbagai cara, seperti :

- **Perhatikan Pola Makan**. Sepertinya untuk semua jenis penyakit, jika ingin terhindar dari penyakit tersebut kita harus menjaga pola makan kita dengan baik. untuk menghindari penyakit ini tentunya kita harus menghindari makanan yang mengandung gula dan karbohidrat yang tinggi, makanan yang mengandung lemak jenuh seperti gorengan, eskrim, keju, sosis, nugget, dll
- **Menjaga Berat Badan**. Memiliki badan ideal nyatanya bukan untuk terlihat cantik, tetapi agar terhindar dari penyakit apa saja. Seperti penyakit diabetes, penyakit ini sering sekali menyerang orang-orang yang memiliki berat badan yang tidak normal atau obesitas hal ini terjadi karena obesitas mengganggu kerja metabolisme yang akhirnya membuat sel-sel dalam tubuh tidak dapat merespons insulin dengan baik.
- **Olahrga secara Rutin.** Baik masih muda ataupun sudah tua pentingnya untuk selalu olahraga, hal ini bermanfaat agar hormon insulin pada tubuh kita dapat bekerja dengan baik sehingga kadar gula darah pun dapat terkontrol
- **Melakukan Pengecakan Kesehatan secara Rutin.** Banyak orang yang masih malas untuk melakukan cek kesehatannya secara rutin. Padahal hal ini penting agar kita dapat mengetahui keadaan tubuh kita selalu. Minimal lakukancek kesahatan ini setiap 1 tahun sekali. Sehingga jika kita terkena suatu penyakit kita dapat mengetahui penangan apa saja yang harus kita lakukan.

Nah setelah mengetahui secara lengkap mengenai penyakit Diabetes, marilah kita rawat tubuh kita dengan baik. Karena pada intinya lebih baik mencegah darpada mengobati. Selamat Hari Diabetes Nasional 2022. Marilah Hidup Manis Tanpa Gula