

Diabetes Mellitus Bisa Berakibat Fatal! Kenali Gejala dan Cara Mencegahnya



Source: Freepik

Diabetes mellitus adalah penyakit kronis yang ditandai dengan kadar gula darah tinggi akibat gangguan produksi atau penggunaan insulin. Hormon insulin yang dihasilkan oleh pankreas berperan dalam mengatur kadar gula dalam darah. Ketika produksi atau fungsi insulin terganggu, gula darah akan meningkat dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan.

Jenis-Jenis Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus dibagi menjadi beberapa jenis, antara lain:

1. Diabetes Mellitus Tipe 1

Diabetes mellitus tipe 1 terjadi akibat kerusakan pankreas yang menghambat produksi insulin. Kondisi ini lebih sering ditemukan pada anak-anak dan remaja.

2. Diabetes Mellitus Tipe 2

Pada diabetes mellitus tipe 2, tubuh mengalami resistensi insulin, yang berarti insulin tidak digunakan secara efektif. Jenis ini umumnya terjadi pada orang berusia di atas 40 tahun dan berkaitan erat dengan gaya hidup tidak sehat.

3. Diabetes Mellitus Gestasional

Diabetes gestasional terjadi pada ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Kondisi ini biasanya kembali normal setelah melahirkan, tetapi meningkatkan risiko diabetes mellitus tipe 2 di kemudian hari.

Faktor Risiko Diabetes Mellitus



Source: Vecteezy

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang terkena diabetes mellitus, antara lain:

- Riwayat keluarga dengan diabetes.
- Kurangnya aktivitas fisik.
- Obesitas atau berat badan berlebih.
- Tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi.
- Riwayat melahirkan bayi dengan berat lebih dari 4 kg.
- *Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS)*.

Gejala Diabetes Mellitus

Gejala diabetes mellitus bisa berbeda-beda pada setiap individu, tetapi secara umum meliputi:

- Sering merasa haus dan lapar.
- Sering buang air kecil, terutama di malam hari.
- Mudah lelah dan lemas.

- Penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas.
- Luka yang sulit sembuh.
- Penglihatan kabur.
- Gangguan ereksi pada pria.

Diagnosa Diabetes Mellitus

Untuk memastikan diagnosis diabetes mellitus, dokter akan melakukan tes kadar gula darah dan pemeriksaan HbA1c. Berikut adalah kriteria diagnosis:

Kriteria	Gula Darah Sewaktu (mg/dL)	Gula Darah Puasa (mg/dL)	Gula Darah 2 Jam setelah Tes Toleransi Glukosa Oral (mg/dL)	HbA1c
Diabetes	>200	>126	>200	>6.5
Prediabetes	140 - 199	100 - 125	140 - 199	5.7 - 6.4
Normal	<140	<100	<140	<5.7

Komplikasi Diabetes Mellitus

Jika tidak dikelola dengan baik, diabetes mellitus dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti:

- Penyakit jantung dan stroke.
- Gagal ginjal.
- Gangguan penglihatan hingga kebutaan.
- Infeksi kaki yang bisa menyebabkan amputasi.
- Gangguan saraf dan gangguan seksual.



Source: Freepik

Cara Mengelola Diabetes Mellitus

Untuk mencegah komplikasi, penderita diabetes mellitus harus menerapkan pola hidup sehat dengan langkah-langkah berikut:

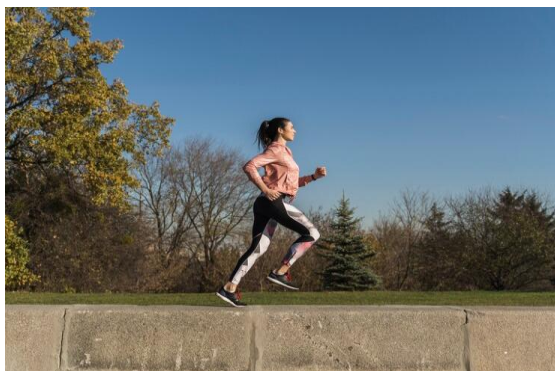
1. Menjaga Pola Makan

Pola makan sehat penting untuk mengontrol kadar gula darah. Prinsip yang harus diperhatikan adalah:

- **Jumlah** : Makan dalam porsi cukup, tidak berlebihan.
- **Jenis** : Hindari makanan tinggi gula, tinggi lemak, dan gorengan. Pilih makanan tinggi serat, seperti sayur dan buah.
- **Jadwal** : Konsumsi makanan secara teratur untuk menjaga kadar gula darah stabil.

2. Rutin Berolahraga

Olahraga membantu meningkatkan sensitivitas insulin dan menjaga berat badan ideal. Beberapa olahraga yang dianjurkan untuk penderita diabetes mellitus adalah jalan cepat, bersepeda, jogging, dan berenang.



Source : Freepik

3. Pemeriksaan Kesehatan Rutin

Melakukan medical check-up secara berkala sangat penting untuk memantau kadar gula darah dan mendeteksi komplikasi sedini mungkin. Jika mengalami gejala diabetes mellitus, segera bertemu dengan tenaga medis di rumah sakit untuk mendapatkan penanganan yang tepat.

Penutup



Source : Vecteezy

Diabetes Mellitus adalah penyakit kronis yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup.

Jika mengalami gejala atau memiliki risiko diabetes mellitus, segera lakukan konsultasi dengan dokter spesialis penyakit dalam untuk mendapatkan diagnosis dan penanganan yang tepat di Rumah Sakit.

Artikel ini bersumber dari dr. Cindy Rahardja, Sp.PD – Rumah Sakit Medistra

Persembahan

PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk

www.lgi.co.id

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo LGI dalam Health Corner ini
tanpa seizin PT Lippo General Insurance Tbk*