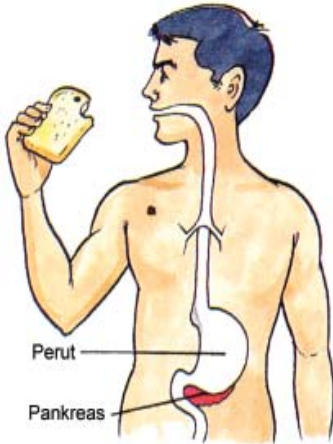


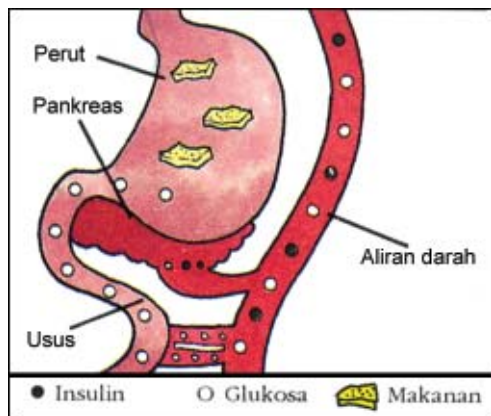
DIABETES

Apakah itu Diabetes?



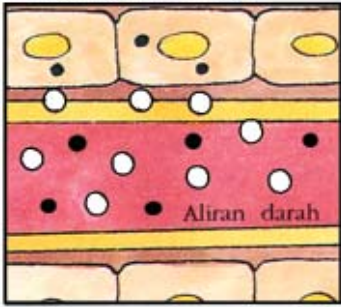
Diabetes adalah satu keadaan di mana paras gula dalam darah adalah tinggi. Ini disebabkan oleh berlakunya kekurangan insulin atau fungsi terjejas atau keduanya sekali

Insulin merupakan sejenis hormon yang dihasilkan oleh pankreas bagi mengawal paras glukosa dalam darah.



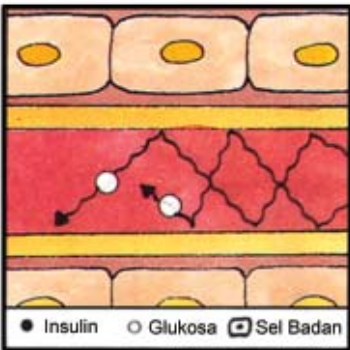
Bagaimana Diabetes berlaku?

Orang Biasa (Normal)



Pada keadaan normal, makanan yang dimakan akan ditukar ke dalam bentuk gula iaitu glukosa. Gula ini akan diserapkan ke dalam darah. Insulin akan membantu menggunakan glukosa ini sebagai sumber tenaga

Pesakit Diabetes



Apabila berlaku kekurangan insulin atau fungsi insulin terjejas, paras gula dalam darah akan meningkat. Keadaan ini dipanggil diabetes

Jenis-jenis Diabetes?

Terdapat 2 jenis utama diabetes :

Jenis I

Diabetes yang bergantung pada insulin

- Selalunya terjadi di kalangan kanak-kanak atau remaja
- Disebabkan kekurangan insulin
- Hanya boleh dikawal dengan suntikan insulin, kawalan pemakanan dan senaman
- Mempunyai sejarah keluarga yang mengidap diabetes



Jenis-jenis Diabetes?

Jenis II Diabetes yang tanpa bergantung pada insulin



- Selalunya berlaku di kalangan orang dewasa (40 tahun ke atas) dan individu yang punyai berat badan berlebihan
- Disebabkan kekurangan insulin atau insulin yang dikeluarkan kurang berkesan
- Biasanya boleh dikawal hanya dengan kawalan pemakanan dan senaman atau gabungan pemakanan, senaman dan ubat
- Mempunyai sejarah keluarga yang mengidap diabetes

Apakah faktor risiko Diabetes?

Siapa sahaja boleh mendapat diabetes tetapi sesetengah orang lebih mudah mendapat diabetes terutama mereka yang mempunyai beberapa faktor risiko yang meningkatkan peluang mereka kepada penyakit tersebut. Faktor-faktor risiko ini ialah :

Berat badan yang berlebihan

Diabetes kerap berlaku di kalangan mereka yang berlebihan berat badan.

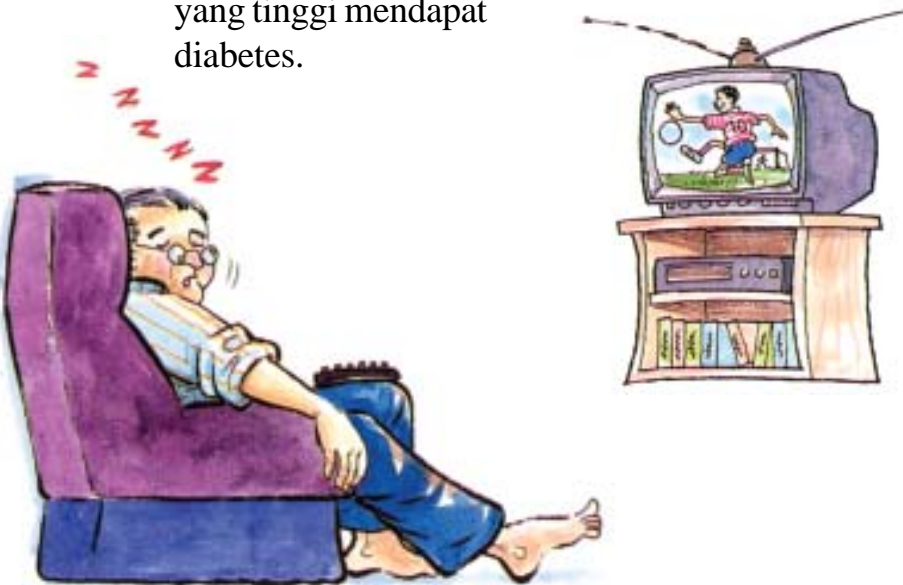
(Indeks Jisim Badan melebihi 30 kg/m^2)



Apakah faktor risiko Diabetes?

Tidak aktif secara fizikal

Mereka yang tidak atau kurang bersenam mempunyai risiko yang tinggi mendapat diabetes.



Mengamalkan pemakanan tidak sihat

Mengambil makanan yang tinggi lemak dan gula serta pengambilan makanan yang mengandungi kurang serat meningkatkan risiko terhadap penyakit diabetes



Apakah faktor risiko Diabetes?

Sejarah keluarga yang mengidap diabetes

- Jika kedua-dua ibu bapa :- 10% - 20%
- Jika kedua-dua ibu bapa mengidapnya, peluang akan menjadi lebih tinggi iaitu 30% - 50%.



Faktor-faktor lain

- Seperti umur dan kumpulan etnik (bangsa) selalunya dikaitkan dengan risiko terhadap penyakit diabetes.
- Menggunakan ubat-ubat tertentu seperti steroid

Tanda dan Gejala Diabetes?

Apakah gejala diabetes?

- Kerap kencing
- Kerap dahaga
 - Kehilangan berat badan yang mendadak
 - Terasa letih dan lesu
 - Mudah terkena jangkitan kulit
 - Luka yang lambat sembuh
 - Gatal-gatal terutama di bahagian kemaluan



Jika anda mempunyai gejala-gejala ini, dapatkan pemeriksaan segera. Tetapi **INGAT** tidak semua pengidap diabetes mempunyai gejala-gejala ini.

Akibat Buruk (Komplikasi) Diabetes?



Apakah akibat buruk (komplikasi) diabetes?

Paras glukosa darah yang tinggi yang tidak dirawat atau dikawal akan mengakibatkan gejala yang lebih buruk dan serius.

Mereka biasanya hilang deria rasa terutama di tangan dan kaki menyebabkan luka atau kecederaan yang berlaku tidak diketahui. Luka-luka ini lambat sembuh. Paras glukosa yang berterusan tinggi memburuk lagi keadaan dengan merosakkan pembuluh-pembuluh darah dalam badan seterusnya merosakkan mata, buah pinggang dan saraf.



Komplikasi diabetes

- Gangrin (tisu mati) cabuk, kudis yang menular yang menyebabkan kaki terpaksa dipotong
- Kabur penglihatan membawa kepada buta
- Penyakit buah pinggang
- Serangan jantung
- Tekanan darah tinggi
- Angin ahmar
- Koma atau tidak sedar diri
- Penyakit saraf



Akibat Buruk (Komplikasi) Diabetes

Mata

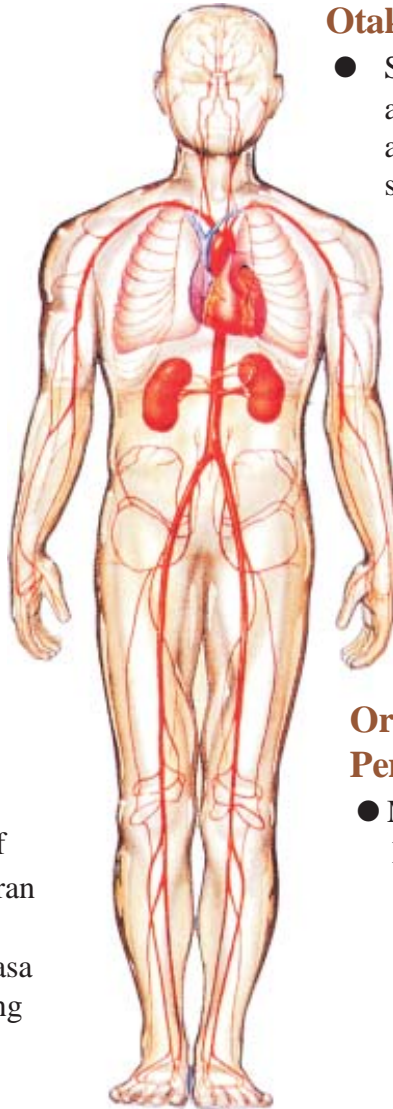
- Kebutaan
- Katarak
- Glaukoma

Jantung

- Serangan sakit jantung akibat penyempitan saluran darah otot jantung

Kaki

- Kerosakan saraf
- Kerosakan saluran darah di kaki menyebabkan rasa kebas dan kurang deria rasa



Otak

- Strok atau angin ahmar akibat penyempitan saluran darah di otak

Buah Pinggang

- Kerosakan buah pinggang

Organ Pemiakan

- Mati pucuk pada lelaki

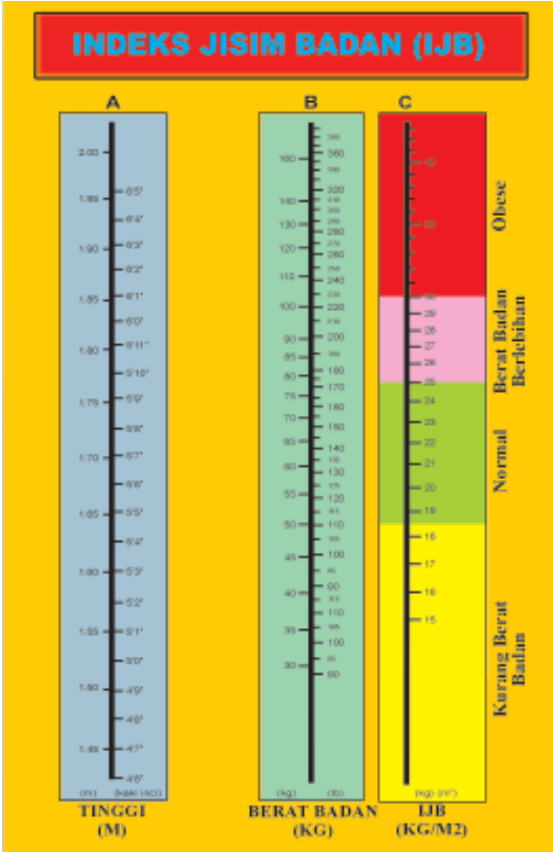
Apakah Diabetes boleh disembuhkan?

Diabetes tidak boleh sembuh, tetapi boleh dikawal. Untuk mengawal diabetes, paras glukosa dalam darah hendaklah berada pada paras yang biasa (normal). Berikan perhatian terhadap perkara-perkara berikut :-

- Makan secara sihat
- Makan ubat mengikut arahan doktor
- Mengekalkan berat badan unggul
- Bersenam selalu
- Elakkan jangkitan



Bolehkah Diabetes dicegah?



Diabetes terutama diabetes Jenis II, biasanya dikaitkan dengan berat badan yang berlebihan yang boleh dicegah dengan :-

- **Mempunyai berat badan unggul**

Insulin tidak berkesan bagi mereka yang mempunyai lebih berat badan. Julat berat badan sihat ialah dengan memiliki Indeks Jisim Badan (BMI) antara 18.5 hingga kurang dari 25.

BMI dikira menggunakan formula

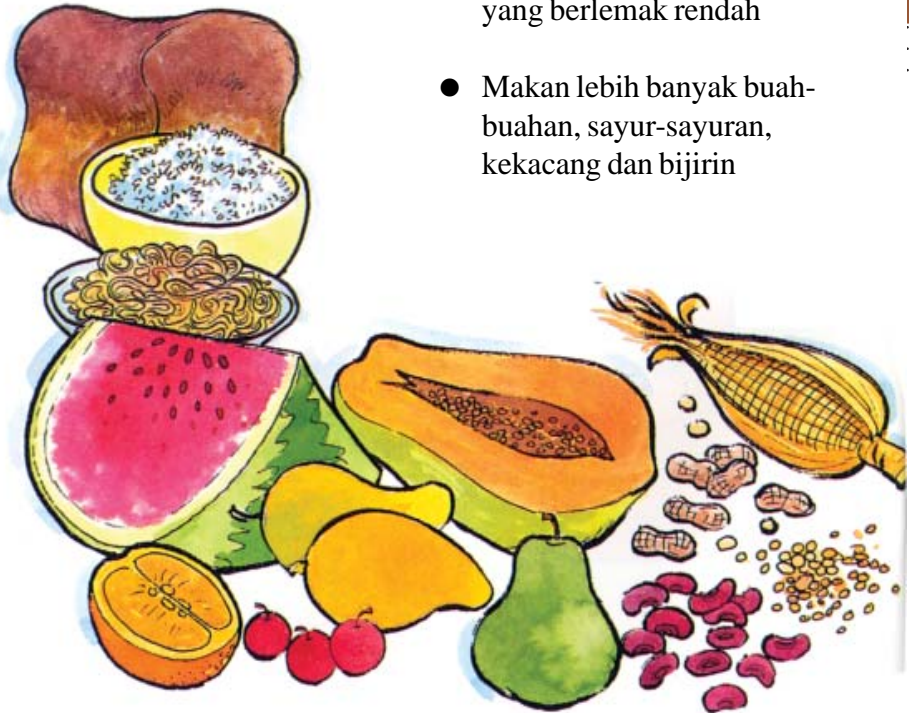
$$BMI = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi (m) x Tinggi (m)}}$$

Bolehkah Diabetes dicegah?

Makan makanan sihat

- Makanlah pelbagai jenis makanan
- Pilihlah kombinasi makanan yang mengandungi atau yang dapat membekalkan:
 - Tenaga seperti nasi, mee, roti, kentang
 - Protin seperti ikan, ayam, daging, telur, susu, kacang dal
 - Vitamin dan zat galian seperti buah-buahan dan sayur-sayuran

- Elak makanan berlemak, pilih yang berlemak rendah
- Makan lebih banyak buah-buahan, sayur-sayuran, kekacang dan bijirin



Bolehkah Diabetes dicegah?

- Makan dengan kerap tetapi sedikit. Elakkan snek atau makanan ringan selepas makan
- Makanlah mengikut umur dan tahap aktiviti fizikal anda. Jika anda mencapai umur tua, anda tidak perlu makan dengan banyak. Begitu juga jika pekerjaan anda ringan seperti bekerja dalam pejabat, anda tidak perlu makan dengan banyak. Sebaliknya jika anda masih muda, aktif dan bekerja di sawah atau ladang, anda perlu banyak tenaga dan anda perlu makan banyak.



Bolehkah Diabetes dicegah?

Bersenam selalu

- Senaman menggunakan glukosa darah dan membakar lemak-lemak dalam badan serta memperbaiki edaran darah dan menguatkan jantung anda.
- Bersenamlah selama 20 – 30 minit setiap kali sekurang-kurangnya 3 kali seminggu
- Panaskan badan sebelum senaman dan sejukkan badan selepas senaman untuk mengelak kesakitan dan kecederaan otot kemudian nanti
- Jenis senaman yang boleh dilakukan ialah berjoging, berjalan dengan cepat, berenang, menaiki tangga, lompat tali, bermain badminton, tenis dan bola keranjang.



Langkah Bijak Mengawal Diabetes?

Jika anda seorang pengidap diabetes, matlamat anda ialah mengawal diabetes dengan berkesan dan mengelakkan komplikasi

Sokongan Keluarga

- Libatkan ahli keluarga dalam mengawal diabetes anda

Rawatan

Patuhi nasihat pakar dalam mengawal diabetes

- Ubatan
- Senaman
- Pemakanan

Pendidikan Diabetes

- Sentiasa meningkatkan pengetahuan dan kemahiran mengenai diabetes
- Kunjungilah Pusat Sumber diabetes yang berhampiran
- Dapatkan khidmat nasihat dari klinik/ hospital kerajaan

Sokongan rakan

- Sertailah persatuan diabetes di tempat anda
- Sokongan rakan diabetes akan meningkatkan keyakinan diri anda



DIABETES



Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia