

Penyakit

pendek umur

Kencing manis boleh singkatkan sehingga 25 tahun usia pesakit



Info

Diabetis

- Lebih 2 juta rakyat Malaysia menghidap diabetes
- Negeri Sembilan, Melaka dan Pulau Pinang mencatat jumlah diabetes tertinggi
- Petugas bahagian pengurusan kanan dan suri rumah paling kerap mendapat penyakit ini
- Perubahan gaya hidup menyebabkan kian ramai etnik Cina mendapat diabetes

Penghidap diabetis perlu jalani pemeriksaan darah bagi kesan tahap diabetis.

Oleh Suzan Ahmad
suzan@bharian.com.my

A NDAI diajukan pertanyaan mengenai kencing manis, jangnan terkejut jika ada menjawab 'Oh, kaki kena potong tu.' Begitulah terhadnya pengetahuan ramai mengenai penyakit ini.

Hakikatnya, kencing manis bukan sekadar membabitkan komplikasi membabitkan kaki sebaliknya jauh lebih kronik, termasuk boleh membawa maut kerana turut berkaitan banyak komplikasi lain seperti buta, jantung, kegagalan buah pinggang dan saraf.

Ini turut diakui Profesor Datuk Dr Wan Mohamad Wan Bebakar dari Universiti Sains Malaysia (USM) ketika membentangkan kertas kerja pada bengkel mengenai Perkembangan Diabetes Mellitus di Kuala Lumpur, baru-baru ini.

"Kencing manis atau diabetes melitus sebenarnya jauh lebih serius daripada wabak selesema burung H1N1. Ia juga jauh lebih menggerunkan daripada letusan Gunung Merapi dan badai tsunami," katanya yang memberi amaran betapa ruginya diabetes andai tidak dikawal atau diendahkan penghidap itu sendiri.

Banyak statistik yang boleh menyokong kenyataan ini terutama dengan peningkatan hampir 1.2 juta penghidap penyakit itu di Malaysia yang mana 98 peratus adalah diabetes jenis 2 (yang tidak bergantung kepada insulin).

Perumpamaan 'anda adalah apa yang anda makan' menunjukkan perubahan semasa bagaimana penyakit



Kencing manis atau diabetes melitus sebenarnya jauh lebih serius daripada wabak selesema burung H1N1. Ia juga jauh lebih menggerunkan dari letusan gunung Merapi dan badai tsunami"

Dr Wan Mohamad Wan Bebakar
Profesor Universiti Sains Malaysia (USM)

ini semakin tersebar luas. Kajian Kementerian Kesihatan mendapati peningkatan diabetes setara pertambahan rakyat yang kegemukan. Mengikut kajian pada 1996, 4.4 peratus rakyat mengalami kegemukan tetapi bilangan itu mendadak kepada 14

peratus iaitu empat kali ganda 10 tahun kemudian.

Apa yang membimbangkan, diabetes turut menular dalam kalangan kumpulan usia muda (18 hingga 30 tahun) berbanding sebelumnya yang hanya mendapat penyakit itu pada usia 40 hingga 70 tahun. Lebih menakutkan lagi, sebahagian besar penghidapnya tidak tahu mengenainya.

Jelas Dr Wan Mohamad, berikutan bilangan penghidapnya yang tinggi, individu berusia 30 ke atas di Malaysia disaran menjalani pemeriksaan kesihatan berbanding di Amerika Syarikat yang menetapkan usia 45 tahun.

Presiden Persatuan Endokrin dan Metabolik Malaysia yang juga pakar runding kanan Endokrinologi Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia (HUKM), Profesor Dr Nor Azmi Kamaruddin, berkata diabetes boleh memendekkan jangka hayat pesakit.

"Katakan anda menghidapnya pada usia 58 tahun, bersara, duduk di rumah, kurang aktiviti fizikal. Ini bermakna usia anda akan kurang hingga lima tahun.

"Jika pada usia 30-an, anda mungkin kehilangan 12 hingga 15 tahun dan jika diabetes dikesan pada usia 18 anda kehilangan sehingga 25 tahun jangka hayat, demikian seriusnya akibat daripada kencing manis jika tidak dibendung dan dikawal," katanya yang menegaskan 85 peratus populasi diabetes di Malaysia adalah tidak terkawal.

Isu dan dilema yang sering dihadapi adalah penguru-

pecah menyebabkan pandangan penghidapnya kabur.

san pesakit kencing manis berikutan penyakit ini adalah yang paling sukar diurus. Jika sakit jantung dan tidak ambil ubat, dada akan terasa sakit, kalau asma tidak mengambil alat bantuan pernafasan atau penyedut anda akan kena semput, tetapi kencing manis kalau tidak ambil ubat pesakit tidak merasa apa-apa kesan serius serta merta.

"Hanya sebahagian saja pesakit yang mengambil pil antidiabetes kerana menyangka ubat ini mengandungi bahan kimia sedangkan ia 100 peratus bahan organik. Begitu juga dengan pengambilan insulin yang dianggap yang mengongkong hidup seseorang," katanya.

Penggunaan insulin juga menggambarkan betapa terkawal diabetes di sesebuah negara dan seperti dijangka Malaysia adalah antara yang terendah dari segi penggunaan insulin iaitu jauh ketinggalan di belakang Amerika Syarikat yang mencecah 50 peratus.

Memandangkan bekalan ubat-ubatan dan terapi insulin di negara ini adalah percuma, masyarakat seolah mengambil ringan dan tidak menghargainya. Walhal, kerajaan menghabiskan berjuta-juta ringgit untuk menyediakan kemudahan perubatan dan kesihatan kepada masyarakat. Berbanding negara Asean lain seperti Singapura, Indonesia dan Filipina, selain kos perubatan yang tinggi ia perlu ditanggung pesakit.



Jika pada usia 30-an, anda mungkin kehilangan 12 hingga 15 tahun dan jika diabetes dikesan pada usia 18 anda kehilangan sehingga 25 tahun jangka hayat, demikian seriusnya akibat daripada kencing manis jika tidak dibendung dan dikawal"

Dr Nor Azmi Kamaruddin
Presiden Persatuan Endokrin dan Metabolik Malaysia yang juga pakar runding kanan Endokrinologi Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia



Saluran darah mata pecah menyebabkan pandangan penghidapnya kabur.

peratus iaitu empat kali ganda 10 tahun kemudian.

Disiplin diri syarat urus diabetes

DUA adiknya mangsa diabetes - seorang mati muda seawal 34 tahun manakala seorang lagi terpaksa dipotong kakinya. Lebih memburukkan lagi keadaan, dia turut disahkan menghidap penyakit kencing manis.

Itulah nasib K S Maniam, 68, yang menderita kencing manis sejak 15 tahun lalu. Namun, bagi Setiausaha Agung Persatuan Diabetes Malaysia (PDM) ini, dia bersyukur kerana penyakit itu dikesan ketika usia mencecah 50-an.

Namun, disiplin dirinya yang kuat, mengawal makan minum dan tidak pernah mengabaikan aspek memakan ubat, Maniam mampu mengharungi kehidupan selepas bergelar penghidap kencing manis itu sejak 15 tahun lalu.

Berikutan faktor genetik bukan punca utama, Maniam yakin penyakitnya itu ada kaitan dengan rutin hidupnya sebagai pekerja dan presiden kesatuan sekerja di sebuah syarikat terkemuka, yang menyebabkannya berdepan pelbagai tekanan sehinggakan hal berkaitan perubatan, penjagaan kesihatan seperti bersenam tidak termasuk aktiviti kehidupannya.

"Pada mulanya saya

fikir selepas mengambil ubat semuanya akan kembali pulih, namun kencing manis sebenarnya melangkaui semua itu dan perlu ditanggung seumur hidup," katanya ketika ditemui di ibu pejabat PDM di Petaling Jaya, Selangor, baru-baru ini.

Maniam berkata, beliau sedar, pilihan yang ada adalah dengan menyertai badan bukan kerajaan untuk mendapatkan lebih banyak maklumat bagi memahami penyakit ini. Aktivistis yang membantu menerajui PDM sejak lima tahun kebelakangan ini menghadiri banyak sesi taklimat, bertemu doktor dan pakar diet bagi memahami dengan jelas cara pengurusan kencing manis yang sistematik.

"Kita perlu faham sifat kencing manis yang berbeza dengan penyakit lain. Barah ataupun masalah jantung misalnya, bergantung kepada rawatan doktor tetapi kencing manis memerlukan kita mengambil inisiatif untuk lengkapkan diri dengan pengetahuan dan skill untuk menguruskan diri sendiri. Dalam masa beberapa hari saja, jika kadar glukos dalam darah tidak dijaga anda boleh berdepan hypoglycemia, koma dan akhirnya mati

"Ramai sahabat saya

berusia lebih 80 tahun dan mengalami kencing manis selama 40 tahun, tetapi gembira kehidupan mereka sehingga kini. Tidak ramai yang tahu, penghidap kencing manis seperti saya, perlu makan enam hidangan setiap hari.

"Tambah pula isteri saya sendiri penghidap darah tinggi dan mampu menguruskannya dengan baik termasuk berjalan setiap pagi, mengamalkan gaya hidup yang sihat dan berehat secukupnya," katanya.

Pembabitannya dengan PDM besar manfaatnya bukan saja kepada keadaan kesihatan tetapi faedah yang boleh dikongsi dengan masyarakat. Pelbagai aktiviti dan khidmat disediakan menerusi PDM termasuk pengurusan kem diabetes untuk kanak-kanak, kaunseling oleh doktor, pakar diet, jururawat tetap, selain ceramah berkaitan komplikasi akibat kencing manis dan peralatan diagnostik yang ditawarkan pada harga yang sangat berpatutan.

"Selama ini masyarakat menyumbang kepada saya, kita tiba masa untuk saya menyumbang kembali kepada masyarakat, ironinya, usaha itu saya capai menerusi penyakit ini," katanya.



*Kencing manis
memerlukan kita
mengambil inisiatif
untuk lengkapkan diri
dengan pengetahuan
dan skil untuk
menguruskan diri
sendiri "*

KSMManiam

Setiausaha Agung

Persatuan Diabetes Malaysia