

# Elak komplikasi diabetes

Mingguan / Malaysia 5/8/12 ms 17.

**K**EBEBASAN, rasa panas, denyutan dan rasa sakit di lengan, paha, tangan atau kaki merupakan tanda biasa penyakit neuropati diabetes atau kerosakan saraf.

Kira-kira 60 hingga 70 peratus mereka yang yang menghidapi diabetes mempunyai beberapa jenis kerosakan saraf. Walaupun anda mempunyai paras gula darah yang normal atau menghidapi pra-diabetes (mereka yang mempunyai paras glukosa yang agak tinggi tetapi tidak cukup tinggi untuk diklasifikasikan sebagai penghidap diabetes), tidak boleh menganggapkan sebagai terlalu awal untuk mula memberi perhatian kepada saraf anda kerana kerosakan saraf boleh bermula seawal peringkat pra-diabetes lagi.

Satu fakta yang mengejutkan adalah penemuan terbaru oleh Kajian Morbiditi dan Kesihatan Nasional Keempat pada 2011 iaitu seorang daripada lima orang dewasa Malaysia didapati berpenyakit diabetes.

Ini satu perbezaan yang agak besar berbanding dengan Kajian Morbiditi dan Kesihatan Nasional Pertama pada 1986 yang mendapati hanya 6.3 peratus warganegara ini yang dewasa disahkan menghidapi diabetes.

## Kerosakan saraf

Walaupun denyutan, kebas atau rasa sakit-sakit di hujung kaki atau tangan adalah tanda biasa neuropati, tetapi ada juga orang

yang tidak mengalami sebarang gejala. Neuropati berkaitan diabetes boleh menjejaskan kekuatan otot, sensasi di pelbagai bahagian badan, malah fungsi seksual sekalipun.

Komplikasi diabetes iaitu neuropati periferan yang paling biasa, boleh menyebabkan kebas atau sakit-sakit di bahagian paha, kaki, jari-jari kaki, lengan dan tangan. Jenis neuropati lain termasuklah neuropati autonomik yang merosakkan fungsi sistem penghadaman, mengakibatkan cirit-birit atau sembelit serta melemahkan fungsi pundi kencing.

Neuropati jenis ini juga mempengaruhi cara anda berpeluh, malah kesihatan seksual anda juga terjejas:

Neuropati proximal mungkin menyebabkan kelemahan pada kaki dan sakit-sakit pada pinggang anda, punggung dan paha, manakala neuropati fokal pula boleh menyerang mana-mana urat saraf dalam badan dan seringkali menyebabkan kelemahan secara tiba-tiba. Dalam rencana ini, fokusnya adalah terhadap neuropati periferan.

## Lindungi kaki anda

Neuropati periferan seringkali berlaku di bahagian kaki. Tanda-tandanya adalah jika anda mula kehilangan rasa di kaki atau lebih berkemungkinan akan mengalami kecederaan, berjalan secara tidak normal dan

**PESAKIT diabetes disarankan mengamalkan pemakanan sihat**

mempunyai kudis diabetes yang tidak mampu sembuh. Kudis ini kemudian akan memburuk dan seterusnya mengakibatkan pemotongan anggota kaki atau paha anda.

Tahukah anda bahawa risiko pemotongan kaki adalah 27.7 kali lebih besar bagi mereka yang menghidapi diabetes berbanding orang biasa? Satu lagi fakta yang menarik dan mencemaskan adalah 50 peratus daripada semua pemotongan anggota berlaku pada mereka yang menghidapi diabetes! Itulah sebabnya mengapa dianggap penting bagi mereka yang berpenyakit diabetes untuk sentiasa menjaga kaki mereka. -

## Rawatan alternatif

Para saintis Jepun menemui bahawa saraf yang rosak boleh dipulihkan semula dengan mengambil sejenis suplemen yang mudah, dikenali sebagai mecobalamin atau methylcobalamin, bentuk vitamin B12 yang aktif.

**Mecobalamin** - Memulihkan semula saraf-saraf yang rosak

Mecobalamin adalah bentuk Vitamin B12 yang aktif dari segi neurologi. Dengan mecobalamin, hepar boleh melangkaui kerja-kerja menukar B12 yang tidak aktif - cyanocobalamin - kepada mecobalamin, kerana ia sudahpun aktif dari segi oralnya. Mecobalamin melindungi daripada penyakit neurologi (saraf) dan penuaan melalui satu mekanisme unik yang berbeza dengan terapi semasa. Sesetengah gangguan yang mungkin boleh dicegah atau dirawat dengan menggunakan terapi vitamin semulajadi ini termasuklah neuropati periferan. Ambil sebiji kapsul 500mcg tiga kali sehari untuk membantu menggalakkan pertumbuhan saraf yang sihat serta melindungi daripada proses degenerasi (penuaan) sistem saraf.

■ Artikel ini disumbangkan oleh Live-well Nutraceuticals, untuk maklumat lanjut, sila rujuk ahli farmasi anda atau hubungi Live-well INFOLine: 03-6142 6570 atau e-mel [info@livewell2u.com](mailto:info@livewell2u.com)



## Petua sihat

### ■ Kurangkan berat badan anda

Sekiranya berlebihan, maka anda harus mengurangkannya. Ini boleh dilakukan melalui amalan pemakanan umum yang sihat selain hidup secara aktif.

### ■ Selalu aktif dari segi fizikal

Tidak perlu bertungkus-lumus dengan senaman berat di gimnasium, sebaliknya berjalan kaki atau menggunakan tangga daripada menaiki lif, boleh membantu.

### ■ Elakkan snek yang manis

Elakkan kuih-muih, ais kacang, cendol atau mana-mana makanan manis. Kurangkan memakan coklat kerana ia jelas sekali tidak sihat dan merosakkan kesihatan anda.

### ■ Selalu pilih bijirin lengkap

Gantikan beras putih dengan beras perang dan pastikan pasta anda diperbuat daripada gandum penuh.

### ■ Kurangkan minuman manis

