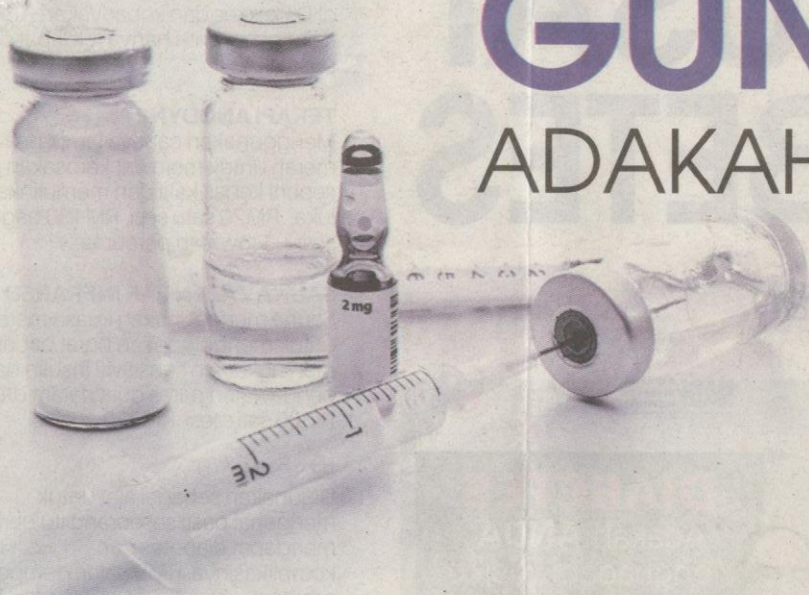


# GUNA INSULIN, ADAKAH DIABETESNYA KRITIKAL?

Sinar Harapan 15/11/2019 M/S 06



"Apabila menyebut tentang rawatan, umum mengetahui rawatan kencing manis terbahagi kepada dua iaitu ubat yang dimakan dan suntikan insulin. Masyarakat sering salah faham bahawa jika seseorang itu memerlukan insulin, kencing manisnya sudah teruk. Kefahaman itu dianggap mitos dan salah sama sekali," tegas Pegawai Perubatan Sarjana, Jabatan Perubatan Rawatan Utama, Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM), Dr Megat Mohamad Amirul Amzar Megat Hashim. Ujarnya, suntikan insulin boleh dimulakan pada apa-apa tahap kawalan gula sekalipun jika doktor yang merawat merasakan sesuai. Suntikan insulin amat berkesan dalam kawalan gula. Rawatan diabetes zaman kini sedang menganjak kepada status di mana suntikan insulin dimulakan awal bagi mengawal gula yang tinggi, seterusnya boleh dihentikan dan ditukar kepada ubat makan bila kawalan gula lebih baik.

"Jadi, jika anda diberitahu doktor bahawa anda memerlukan insulin, tidak semestinya anda berada di titik akhir," tegasnya lagi.

Menurutnya, selain ubat makan konvensional dan insulin, terdapat beberapa ubat-ubatan baru seperti DPP4-inhibitor dan SGLT-2 inhibitor. Ubat-ubat ini walaupun mahal, memberikan lebih flexibiliti dalam rawatan kencing manis.

## INFO

### SEJARAH SAMBUTAN HARI DIABETES SEDUNIA

- Hari Diabetes Sedunia diperkenalkan pada tahun 1991 oleh Persekutuan Diabetes Antarabangsa dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).
- Tarikh 14 November telah dipilih untuk diraikan setiap tahun sempena penemuan insulin oleh Frederick Banting bersama rakannya Charles Best yang ditemui pada tahun 1992.
- Diraikan setiap tahun dan kempen ini berpusat pada satu tema berkaitan kencing manis

Terbaru, terdapat juga ubat jenis suntikan yang bukan insulin. Rawatan-rawatan terbaru ini agak mahal dan kebanyakan masa kosnya perlu ditanggung sendiri oleh pesakit.

"Berkaitan kos rawatan, kerajaan memberikan subsidi untuk rawatan konvensional. Hanya dengan bayaran serendah RM1, anda boleh mendapatkan ubat konvensional termasuklah



insulin. Semua ini boleh didapati di Klinik Kerajaan berdekatan. Namun, jika anda mampu, anda boleh berbincang dengan doktor yang merawat untuk menggunakan ubat-ubatan baru yang harganya boleh mencecah ratusan dan ribuan sebulan," jelasnya.

### DISAHKAN MENGIDAP DIABETES, BAGAIMANA MENGAWALNYA?

Menerima kenyataan bahawa anda salah seorang pesakit diabetes pastinya bukan mudah, tekanan emosi akan merantai diri setiap masa. Tidak mudah juga bagi ibu bapa yang ada anak-anak menghidap diabetes tahap 1, setiap hari mereka cuba fahamkan masyarakat sekitar, kesakitan anaknya itu bukan kerana faktor

pemakanan atau keturunan tetapi kecacatan pada pankreas sejak kecil yang gagal menghasilkan insulin.

Berhadapan dengan penyakit ini, kata Dr. Megat Mohamad Amirul, kebanyakan pesakit-pesakit baru disahkan menghidap kencing manis biasanya berada dalam keadaan "denial". Mereka akan cuba mencari alternatif lain kepada rawatan kencing manis dan mudah terjerat kepada perangkap penjual suplemen, herba, jamu dan rawatan alternatif.

"Keadaan ini akan memburukkan lagi keadaan pesakit dan bila mereka datang ke hospital, banyak komplikasi telah berlaku. Mereka yang disahkan mempunyai kencing manis perlulah berbincang dengan doktor untuk rawatan. Paling penting, kena tegas ketika menolak janji manis penjual produk berbahaya.

"Penyakit kencing manis bukan penyakit berjangkit seperti denggi atau ebola. Ia tidak merebak tetapi ia boleh menjadi wabak akibat kurangnya kesedaran dalam masyarakat tentang penyakit ini. Masyarakat perlu tahu tanda-tanda penyakit ini dan mendapatkan pengesahan dan rawatan awal.

"Lebih penting lagi, masyarakat perlu berubah dan mengamalkan gaya hidup sihat bagi mencegah penyakit ini," kata Dr. Megat Mohamad Amirul.

### APA FUNGSI INSULIN?

Insulin amat bermakna bagi penderita penyakit diabetes. Ia berfungsi mengatur paras gula (glukosa) dalam darah. Seterusnya menghasilkan sel dalam menyerap glukosa dari darah dan digunakan oleh pesakit sebagai bahan bakar untuk energi. Sebaliknya jika glukosa ini tidak boleh memasuki sel, organ tubuh tidak akan memiliki bahan bakar dan gagal untuk bekerja.



**D**iabetes adalah penyakit yang tidak akan sembuh atau hilang dengan sendirinya. Penyakit ini boleh dikawal daripada menjadi lebih kronik dan mengelak daripada mendapat komplikasi akibat penyakit ini. Salah satunya adalah melalui kawalan diet dan pemakanan.

Mengawal pengambilan makanan adalah rawatan penting di dalam pengurusan penyakit diabetes. Pesakit biasanya akan dirujuk kepada pakar pemakanan untuk memastikan pengawalan gula darah lebih baik dan terkawal melalui diet.

Usah takut dengan omongan akan kehilangan anggota badan yang akan dipotong jika menghidap diabetes. Risiko amputasi dapat dikurangkan sekiranya pesakit mengawal gula darah dengan baik melalui seliaan pegawai dietetik dan doktor.

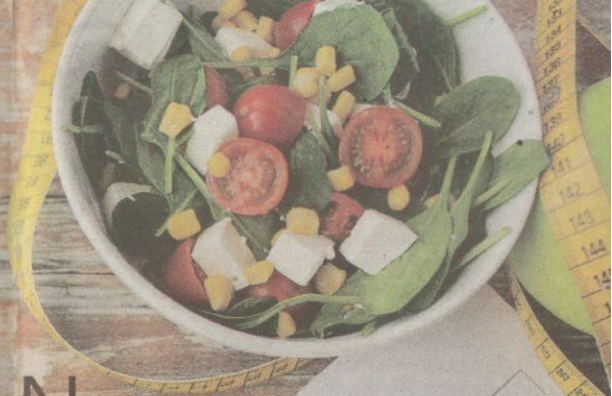
Pesakit diabetes dapat hidup secara normal seperti orang lain apabila gula darah berada di paras yang selamat. Pemakanan sihat dan seimbang dapat mencegah kegemukan termasuk penyakit Non-Communicative Disease (NCD) seperti jantung, diabetes dan kanser.

Untuk membantu pesakit diabetes terus sihat dan mendapat terapi nutrisi yang betul, Pegawai Dietetik, Hospital Universiti Sains Malaysia (USM), Ruqayyah Muhammad, sudi berkongsi dengan pembaca Sihat.Aktif.

Menurut Ruqayyah, Diabetes Melitus adalah salah satu penyakit yang semakin menunjukkan

Sinar HARIAN  
15/11/2018 MMS 07

# KAWAL PEMAKANAN, KAWAL GULA DARAH



Plan diet bantu pesakit mematuhi amalan waktu makan yang teratur.

beringkatannya sejak beberapa tahun ini. Sekitar 2.5 juta penduduk Malaysia yang berumur 18 tahun ke atas menghidap penyakit ini dan bilangan mereka semakin meningkat.

Penyakit ini dikatakan sebagai pembunuh senyap kerana penghidapnya tidak mempunyai simptom yang jelas sehingga pesakit mendapat komplikasi seperti kerosakan buah pinggang, serangan jantung dan strok, mata menjadi kabur atau buta malah ada kalanya gangren pada anggota kaki dan tangan sehingga menyebabkan amputasi.

"Penyumbang kepada penyakit ini adalah masalah berlebihan berat badan hingga menyebabkan obesiti, kurang bersenam, pengambilan makanan yang melebihi keperluan harian, tinggi kandungan gula dan karbohidrat dan pengambilan serat yang kurang di dalam diet harian.

"Walaupun diabetes tidak boleh sembuh tetapi ia boleh dikawal melalui pemakanan yang seimbang dan sihat, di samping pengambilan ubat atau insulin mengikut jadual," katanya.

## CARTA DIET PESAKIT DIABETES

### 1 WAKTU MAKAN TERATUR:

Pesakit perlu mematuhi amalan

waktu makan yang teratur. Meninggalkan satu waktu makan akan menyebabkan pengambilan makanan secara berlebihan pada waktu makan seterusnya.

### 2 SEIMBANGKAN PENGAMBILAN KARBOHIDRAT:

Ia boleh diambil di dalam 8-12 pertukaran sehari. Tetapi ia perlu dipecahkan kepada beberapa hidangan sehari. Sekiranya waktu makan dibahagikan kepada 3 yang utama dan satu snek, bahagikan jumlah karbohidrat agar lebih seimbang.

Sebagai contoh, sekiranya keperluan harian adalah 10 pertukaran di dalam sehari, ambil 3 pertukaran untuk setiap tiga kali waktu makan dan 1 pertukaran untuk snek. Mengambil karbohidrat dalam jumlah yang banyak pada satu masa akan meningkatkan kadar gula darah.

### 3 MAKAN IKUT KONSEP 'SUKU - SUKU, SEPARUH'

Jadikan pengambilan makanan harian mengikut konsep - suku separuh. Suku pinggan diisi dengan sumber karbohidrat seperti bijirin, nasi, mi, bihun dan sebagainya. Suku pinggan dengan sumber protein, ikan, ayam atau daging dan separuh pinggan diisi dengan sayur-sayuran dan buah-buahan pelbagai warna dan jenis di dalam hidangan sehari. Pengambilan diet yang seimbang akan memastikan gula darah lebih stabil dan terkawal. Serat di dalam sayur dan buah-buahan akan memberikan rasa kenyang yang lebih lama dan mengurangkan pengambilan makanan yang kerap di antara waktu makan.

## CONTOH PERTUKARAN (EXCHANGE) KARBOHIDRAT:

### JENIS MAKANAN

Nasi/mihun/kueyeteow  
Idli  
Roti putih/mil penuh  
Oat mentah  
Biskut cream cracker  
Kentang  
Susu tepung

### SUKATAN

1/2 cawan kecil  
1 keping  
1 keping  
3 sudu makan  
3 keping  
1 ketul (45g)  
4 sudu makan

Pesakit dengan kalori 1600kcal sehari, boleh mengambil sebanyak 10 pertukaran karbohidrat yang dibahagikan kepada 3 waktu makan dan 1 snek.

### SARAPAN:

3 pertukaran karbohidrat =  
1 1/2 cawan nasi

### MINUM PETANG:

1 pertukaran karbohidrat =  
1 keping roti atau 3 keping biskut

### MAKAN TENGAH HARI:

3 pertukaran karbohidrat =  
1 1/2 cawan nasi

### MAKAN MALAM:

3 pertukaran karbohidrat =  
1 1/2 cawan nasi



### 4 BANYAKKAN SERAT SAYUR-SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN:

Serat daripada buah dan sayur akan memberikan rasa kenyang lebih cepat dan melambatkan rasa lapar. Serat juga membantu gula darah lebih terkawal. Sayuran berdaun hijau atau ulam boleh diambil sekurangnya 1/2 cawan untuk setiap

kali makan. Namun begitu, hadkan pengambilan buah sebanyak dua hidangan sehari. Sebagai contoh buah dokong diambil enam biji sahaja untuk satu waktu makan. Pengambilan lebih dan tidak terkawal daripada sumber bijirin, buah-buahan dan gula ringkas boleh sebabkan gula darah tidak terkawal dengan baik.