

# DIABETES:

## KETURUNAN ATAU APA?

SINAR HARIAN 15/11 2010 MYS 02

Mitos dan tanggapan orang ramai perlu dibersihkan



DR. MEGAT MOHAMAD AMIRUL  
Pegawai Perubatan Sarjana, Jabatan Perubatan Rawatan Utama, PPUM

Kira-kira 2.5 juta orang dewasa di Malaysia berusia 18 tahun ke atas menghadapi penyakit diabetes dan statistik dalam rekod Institut Diabetes Kebangsaan (NADI) menunjukkan hampir separuh daripada rakyat negara ini tidak sedar mereka menghidap kencing manis.

Penyakit diabetes atau kencing manis ini kedengaran seperti penyakit biasa-biasa sahaja. Namun jangan terkejut, penyakit ini mampu menjadi pembunuh senyap (silent killer), melalui komplikasi secara perlahan-lahan dengan menyerang organ penting tubuh manusia seperti strok, kerosakan saraf, kebutaan, masalah jantung, komplikasi buah pinggang, gangguan ereksi dan masalah pembuluh darah.

Diabetes adalah sejenis penyakit dengan keadaan hiperglisemia (tinggi kandungan glukosa dalam darah) akibat gangguan pada sistem metabolisme tubuh di mana organ penting pankreas tidak mampu menghasilkan hormon insulin. Sepatutnya hormon ini bertanggungjawab mengawal kadar gula dalam darah untuk menghasilkan proses karbohidrat, lemak dan protein menjadi tenaga diperlukan dalam tubuh manusia.

Bersama Pegawai Perubatan Sarjana, Jabatan Perubatan Rawatan Utama, Pusat



Perubatan Universiti Malaysia (PPUM), Dr. Megat Mohamad Amirul Amzar Megat Hashim untuk mengetahui perkara lanjut berkaitan diabetes.

## PENYAKIT KENCING MANIS DIKATEGORIKAN KEPADA:

### Diabetes jenis pertama (I)

Dikenali sebagai diabetes bersandarkan kepada insulin (Insulin Dependent Diabetes Mellitus) atau diabetes awal remaja. Dicitrikan kegagalan penghasilan insulin oleh kelenjar pankreas. Mula mendapat simptom penyakit semasa kanak-kanak atau remaja. Kegagalan insulin secara semula jadi ini pesakit memerlukan suntikan insulin dari luar untuk pengawalan tahap glukosa darah.

### Diabetes jenis kedua (II)

Disebabkan kerintangan insulin (penurunan sensitiviti tisu badan terhadap insulin) atau boleh dikatakan penghasilan insulin berkurangan. Diabetes jenis II masih ada sedikit insulin dari pankreas, boleh dikawal secara pemantauan pengambilan makanan, menurunkan berat badan, bersenam dan pengambilan ubat. Berlaku disebabkan oleh pelbagai faktor, termasuk masalah genetik dan gaya hidup yang tidak sihat. Suntikan insulin akan diperlukan sekiranya ubat secara makan tidak berkesan atau ia memberi kesan sampingan kepada pesakit.

### Diabetes Gestasi

Dialami oleh wanita ketika kehamilan. Lebih mirip diabetes jenis II disebabkan ketika kehamilan, insulin yang diperlukan

lebih kepada keperluan bayi yang di kandung. Jika badan ibu tidak mampu menghasilkan insulin tambahan untuk anak dalam kandungan, ibu akan mengalami paras gula dalam darah yang tinggi.

### Pradiabetes

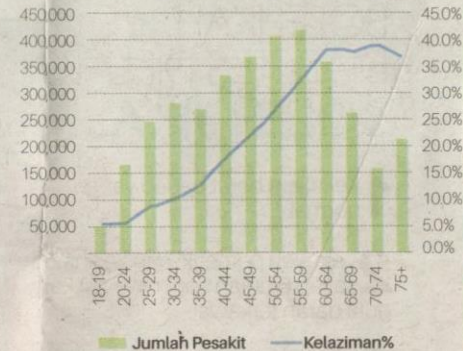
Dikenali sebagai toleransi glukosa terjejas, IGT adalah pelopor kepada diabetes. Peringkat tahap glukosa (gula) darah lebih tinggi daripada normal tetapi tidak cukup tinggi (lagi) diklasifikasikan sebagai diabetes (jenis 2). Pradiabetes tidak mempunyai sebarang gejala, hanya dapat disahkan berdasarkan tahap glukosa darah.

## BERAPA RAMAI PESAKIT DIABETES DI MALAYSIA?

Wabak diabetes (khususnya bagi jenis 2) telah meningkat ke tahap wabak di seluruh dunia, terutama di negara-negara membangun termasuk Malaysia. Menurut angka terkini IDF (Persekutuan Diabetes Antarabangsa), satu bagi sebelas orang dewasa (415 juta) mempunyai penyakit diabetes pada tahun 2015. Dijangka meningkat kepada satu bagi sepuluh atau 642 juta menjelang 2040. Manakala dianggarkan 542,000 kanak-kanak mungkin mempunyai diabetes jenis 1.

Di Malaysia, Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2011, dengan mengguna ujian darah cucuk jari berpuasa, menunjukkan bahawa 20.8% daripada subjek berumur 30 tahun ke atas mempunyai penyakit diabetes, satu peningkatan sebanyak 230% berbanding angka pada tahun 1986 (6.3%). Walau bagaimanapun, kita mungkin dalam

## Jumlah pesakit diabetes mengikut umur 2015



keadaan yang lebih buruk kerana sejak tahun 2008, kajian lengkap menggunakan standard emas OGTT (Ujian Toleransi Glukosa Oral) oleh kumpulan MSSM (Kajian Sindrom Metabolik Malaysia) telah pun melaporkan prevalens setinggi 22.3%.

Berdasarkan statistik Institut Kesihatan Umum (IKU) pada tahun 2015 (kajian penyakit diabetes dibuat setiap lima tahun sekali) menyatakan semakin berusia pesakit penghidap diabetes semakin tinggi risikonya. Graf menunjukkan pada umur 25-29 tahun berlaku peningkatan jumlah pesakit diabetes, pada peringkat umur 55-59 tahun jumlah paling banyak dicatat iaitu sebanyak 416,832 pesakit diabetes. Menjadikan jumlah pesakit diabetes pada tahun 2015 sebanyak 3529,804 orang. Angka tersebut telah menjadikan Malaysia mempunyai kadar diabetes tertinggi di Asia.

Faktor-faktor lain yang menyumbang kepada risiko kencing manis adalah sejarah keluarga yang mempunyai kencing manis, tekanan darah tinggi (140/90 mmHg atau lebih), masalah kolesterol tidak seimbang dan juga berat badan tidak ideal.

-Dr. Megat Mohamad Amirul

Menurut Dr. Megat Mohamad Amirul, remaja yang berusia 18 tahun ke atas lebih kurang 15% daripada mereka berpotensi mempunyai kencing manis, dan lebih separuh dari mereka ini tidak menyedari mereka mempunyai kencing manis.

"Jika dibandingkan antara kaum, kaum India mempunyai bilangan pesakit kencing manis paling tinggi diikuti Melayu dan kaum Cina. Namun, bagi kencing manis yang tidak didiagnosis, kaum Melayu mempunyai bilangan yang tertinggi," katanya.

#### APAKAH FAKTOR UTAMA PUNCA DIABETES?

Amalan gaya hidup tidak sihat, pengambilan gula dan karbohidrat yang tinggi dalam diet rakyat Malaysia, menyumbang kepada kegagalan badan memetabolismekan sehingga menyebabkan kencing manis. Malah kata Dr. Megat Mohamad Amirul, kurangnya aktiviti fizikal memburukkan lagi masalah ini.

Bayi yang lahir daripada ibu ada diabetes semasa mengandung perlu dipantau kandungan gula dalam darahnya.



## Ujian bagi pradiabetes dan diabetes

UJIAN	NORMAL	PRADIABETES	DIABETES
Glukosa darah puasa (mmol/L)	Kurang daripada 5.6	5.6 hingga kurang daripada 7.0	7.0 atau lebih
Ujian Toleransi Glukosa Oral (OGTT): glukosa darah 2-jam (mmol/L)	Kurang daripada 7.8	7.8 hingga kurang daripada 11.1	11.1 atau lebih
HbA1c (%)	Kurang daripada 5.7	5.7 hingga kurang daripada 6.5	6.5 atau lebih

"Faktor-faktor lain yang menyumbang kepada risiko kencing manis adalah sejarah keluarga yang mempunyai kencing manis, tekanan darah tinggi (140/90 mmHg atau lebih), masalah kolesterol tidak seimbang dan juga berat badan tidak ideal (BMI 23 atau 28 dan ke atas).

"Jarang-jarang sekali, penggunaan beberapa ubat-ubatan seperti beberapa jenis ubat psikiatri dan rawatan HIV boleh meningkatkan risiko kencing manis," jelasnya.

Untuk mengetahui anda tergolong sebagai pesakit diabetes atau tidak, perhatikan gejala yang ditunjukkan oleh diri. Antaranya, sering buang air, mata menjadi kabur, kehilangan berat badan tanpa mengetahui punca, mudah terkena jangkitan terutama pada bahagian kulit.

Badan terasa lemah tidak bermaya, dahaga yang luar biasa, lapar berlebihan dan makan terlalu banyak dalam satu masa, kerap makan dan mudah mengantuk, juga antara gejala.

Sebagai pengesahan, lakukan pemeriksaan di hospital untuk memastikan tahap gula dalam darah semasa berpuasa atau meminta doktor akan menjalankan ujian khas darah yang dikenali sebagai ujian toleransi glukosa oral (OGTT) atau satu lagi ujian darah iaitu hemoglobin terglukosilat (HbA1c).

### SIAPA SEBENARNYA BERISIKO?

"Penyakit adalah satu ujian ALLAH. Didiklah hati dengan menganggap sakit itu satu hadiah, ALLAH mahu angkat darjat kita dengan kesabaran menempuh ujian-Nya. Sama ada lelaki atau wanita, berusia atau muda, ALLAH telah memilih kalangan mereka yang istimewa ini," kata Dr. Megat Mohamad Amirul.

Menurutnya, kajian menunjukkan status kencing manis antara dua jantina ini sedikit

berbeza. Bagi wanita, kencing manis sering dijumpai pada mereka yang mempunyai berat badan berlebihan. Namun, bagi lelaki, mereka yang menghidap kencing manis selalunya mempunyai berat badan yang normal.

Dalam konteks masalah pradiabetes, kaum lelaki lebih kerap mempunyai masalah kerintangan gula dalam berpuasa (impaired fasting sugar) manakala wanita lebih kerap mempunyai masalah kerintangan gula selepas makan (impaired glucose tolerance).

Dugaan penyakit diabetes ini turut dihadapi oleh kanak-kanak dan remaja. Kebiasaannya, mereka ini menghidap kencing manis jenis 1 (type 1 diabetes mellitus). Ia disebabkan oleh serangan antibodi badan kepada pankreas seterusnya menyebabkan kegagalan pankreas menghasilkan insulin. Ini menyebabkan pesakit yang menghidap diabetes mellitus jenis 1 ini memerlukan suntikan insulin.

Namun, kebelakangan ini, statistik menunjukkan peningkatan diabetes mellitus jenis 2 dalam kalangan kanak-kanak dan remaja. Faktor berat badan mereka yang berlebihan dan pengambilan makanan yang tidak seimbang antara puncanya. Keadaan ini membimbangkan kerana semakin muda seseorang itu disahkan menghidap kencing manis, risiko komplikasi pada organ adalah lebih tinggi. Malahan, beban kos rawatan juga akan meningkat.