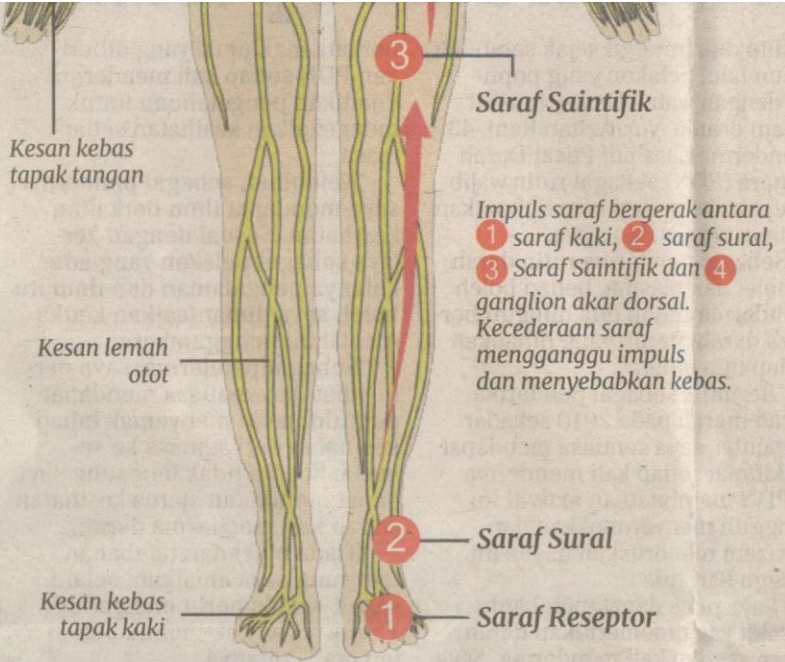


Diabetes ganggu sistem saraf

Kesan awal apabila kaki, tangan terasa kebas



Oleh Halina Mohd Noor
halina_mdnoor@bh.com.my

Rasa kebas dan mencucuk pada anggota badan sering dianggap sebagai masalah penuaan menyebabkan ia terabai dan tidak menerima rawatan sewajarnya.

Hakikatnya rasa kebas dan mencucuk terutama pada kaki dan tangan adalah antara gejala atau petanda seseorang men-

alami masalah sistem saraf perifer (PNS) yang fungsinya terjejas dikenali sebagai perifer neuropati.

Perifer neuropati menyebabkan proses penghantaran sesuatu maklumat kepada otak tersekat dan boleh mengganggu kualiti kehidupan pesakit.

Perunding Perubatan & Neurologi Hospital Kuala Lumpur, Dr Hiew Fu Liong, berkata malangnya tahap kesedaran mengenai PNS dalam kalangan orang ramai, termasuk doktor sangat rendah, iaitu daripada 100 pesakit, hanya 43 menjalani saringan kesihatan saraf mereka.

Beliau berkata, pesakit selebihnya tidak menjalani saringan kerana mereka tidak mengetahui mengenai PNS atau tidak ditanya oleh doktor.

“Akibatnya ramai menyangka tiada rawatan untuk masalah dihadapi dan memilih rawatan alternatif yang tidak terbukti kesannya seperti duduk di atas kerusi elektrik atau merendamkan kaki dengan air panas sehingga melecur,” katanya.

Beliau berkata demikian pada program ‘Pengurusan

Saraf Sihat Optimum-Mencari Bahagian Yang Hilang’, baru-baru ini.

Dr Fu Liong berkata punca neuropati tidak diketahui tetapi terdapat beberapa keadaan yang mana saraf boleh rosak.

Gaya hidup kurang sihat

Katanya, diabetes adalah punca utama neuropati membabitkan lebih 50 peratus pesakit mengalaminya selain gaya hidup kurang sihat seperti minuman beralkohol, merokok dan mereka yang tidak mengamalkan makan sayuran.

Selain itu, katanya, faktor penuaan juga meningkatkan risiko mengalami kerosakan saraf dengan 8.1 peratus penghidap berusia 40 sehingga 49 tahun dan meningkat kepada 34.7 peratus dalam kalangan populasi berusia 80 tahun ke atas.

“Jenis pekerjaan yang berulang seperti menaip, memasak, duduk terlalu lama, trauma akibat kemalangan, jatuh atau kesan kecederaan sukan boleh meningkatkan risiko kerosakan saraf.

“Kekurangan zat seperti Vitamin B juga boleh menjadi

punca selain genetik dan kesan pengambilan ubat tertentu,” katanya.

Ujian saraf boleh dilakukan menerusi tusukan pin atau jarum pada bahagian kaki untuk melihat tindak balasnya atau menerusi soalan berkaitan simptom yang dialami.

Pengurus Kanan Perubatan Global Proctor & Gamble Health International, Dr Inna Eiberger, berkata Vitamin B1, B6 dan B12 penting untuk mencegah kerosakan saraf dan merawatnya.

Antara sumber vitamin ini boleh didapati dalam bijirin, daging, sayuran, kentang, susu dan produk tenusu, buah-buahan, kekacang, ikan dan telur.

“Semua vitamin ini boleh didapati dalam makanan seharian yang seimbang tetapi tidak semua populasi di dunia dapat jumlah yang mencukupi, iaitu sekurang-kurangnya 1.4 miligram (mg) sehari dengan jumlah keseluruhan melebihi 300 mg.

“Kekurangan Vitamin B boleh menyebabkan seseorang rasa kepenatan, lemah otot, mengalami sawan malah memberi kesan ke atas mental seperti kemurungan,” katanya.



Akibatnya ramai menyangka tiada rawatan untuk masalah dihadapi dan memilih rawatan alternatif yang tidak terbukti kesannya seperti duduk di atas kerusi elektrik atau merendamkan kaki dengan air panas sehingga melecur”

Dr Hiew Fu Liong,

Info

Symptom Perifer Neuropati

- Kebas, terutama di bahagian tangan dan kaki.
- Rasa ditikam
- Rasa membakar
- Sensitif apabila disentuh
- Masalah Koordinasi
- Lemah otot
- Masalah dengan keseimbangan