

Kesihatan

Oleh FAHMI FAIZ

“**B**ERMULA Mei 2012, saya kerap rasa letih yang melampau, terutama pada waktu tengah hari. Saya terlalu letih sehingga kadangkala tertidur. Ini tak baik, memandangkan saya adalah *stay-at-home dad* yang menjaga anak berusia empat tahun.

“Saya juga diserang kandidiasis (kulat) di mulut. Namun, tiada langsung simptom diabetes seperti cepat haus atau kerap ke tandas untuk buang air kecil. Apapun, saya ambil langkah bertemu doktor. Nah, saya disahkan menghidap kencing manis.”

Demikian pengalaman penghidap kencing manis, Scot Lester, seperti dikongsi dalam rencana terbitan *Diabetes.co.uk* berjudul *Scot Lester - Real Life Story*.

Menariknya, dia berkongsi kisah kejayaan mengharungi penyakit itu dengan cara mengurangkan pengambilan



DR. NORASYIKIN
ABDUL WAHAB

TANDA DAN GEJALA

Kementerian Kesihatan dalam rencana bertajuk *Kencing Manis*, melaporkan beberapa simptom seperti berikut:

- Kabur penglihatan.
- Penyakit kulit yang berterusan.
- Luka lambat sembuh.

- Jangkitan pada sistem pembuangan air kecil dan kemaluan.
- Kebas kaki.
- Terlalu dahaga.
- Kerap buang air kecil dalam

kuantiti yang banyak.

- Letih dan lesu.
- Penurunan berat badan walaupun mempunyai selera yang baik.
- Kelemahan otot.
- Kegatalan tanpa ruam.

Dalam laporan bertajuk *Diabetes Mellitus the 'Silent Killer' of Mankind*, pihaknya berkata, negara Asia paling ramai penghidap, merangkumi 60 peratus daripada semua kes dunia.

“Dijangka, prevalen penyakit ini akan meningkat daripada 285 juta pada 2010, kepada 438 juta pada 2030 nanti,” kata laporan itu.



karbohidrat.
"Saya tekad kurangkan kadar karbohidrat harian cuma 35 gram. Selepas tiga bulan, doktor memberitahu hasil ujian darah saya, HbA1C hanya 5.5 peratus. Jururawat sangat terkejut, malah kadar kolestrol saya turun daripada 4.5 kepada 3.5," katanya.

Persoalannya, apa itu kencing manis dan adakah ia menakutkan sebagaimana sering diberitakan?

LATAR BELAKANG

Konsultan Endocrinologis, Hospital Canselor Tunku Mukhriz (HCTM), Timbalan Prof. Dr. Norasyikin Abdul Wahab berkata, diabetes atau kencing manis adalah penyakit kronik metabolik disebabkan kekurangan insulin atau fungsi insulin yang tidak sempurna.

"Insulin adalah hormon yang dihasilkan oleh pankreas, berfungsi menurunkan paras gula dalam darah," katanya kepada *Mingguan Malaysia*, baru-baru ini.

PEMBUNUH UTAMA UMAT MANUSIA!

Bercakap soal betapa penyakit ini sangat menakutkan, *Journal of Medical and Allied Sciences* melaporkan diabetes adalah pembunuh senyap manusia.

'Pembunuh' Alexander Graham Bell!

DATA GLOBAL MEMBIMBANGKAN

Di persada global, penyakit ini amat membimbangkan. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan, penyakit itu meragut 1.6 juta nyawa pada 2016. Lebih mengusarkan, WHO dalam laporan berjudul *Diabetes*, turut mendedahkan bahawa orang dewasa yang menghidap kencing manis turut berpotensi besar diserang sakit jantung serta angin ahmar, malah cenderung menjadi buta.

PEMBUNUH ORANG SOHOR!

Kencing manis telah meragut nyawa ramai orang sohor. Menurut laman *Ranker.com* dalam rencana *Famous People Who Died of Diabetes Mellitus*, antara mangsa penyakit ini termasuk pencipta telefon, Alexander Graham Bell, legenda rock & roll Barat, Johnny Cash, malah ia turut menamatkan legasi legenda sastera Indonesia, Pramoedy Ananta Toer.



TIPS

WHO menitipkan beberapa tips bagi mengurangkan risiko kencing manis:

- Kawal berat badan yang ideal.
- Pastikan amalkan senaman konsisten.
- Ambil makanan berkhasiat yang rendah gula dan lemak tepu.
- Kurangkan atau berhenti merokok.

JENIS-JENIS

Norasyikin berkata, ada juga kencing manis yang hanya berlaku sewaktu mengandung, dikenali sebagai *gestational diabetes mellitus* (GDM). Pada masa sama, jenis lain yang turut menyerang adalah *secondary diabetes*.

"Ini merujuk kepada kencing manis akibat pengambilan ubat seperti steroid atau kerosakan pada pankreas," katanya.

BAGAIMANA IA MENYERANG?

Terdapat beberapa faktor seseorang boleh diserang kencing manis.

"Pertama, faktor keturunan, yang mana pesakit mempunyai sejarah keluarga menghidap kencing manis.

"Faktor gaya hidup tidak sihat seperti kurang bersenam, mengambil sajian mempunyai kandungan gula yang tinggi serta pengambilan alkohol yang berlebihan juga mendorong berlakunya serangan penyakit ini," katanya.

Menurut beliau, faktor pengambilan ubat yang mengandungi steroid turut menyumbang kepada penyakit ini.

Selain itu, berat badan berlebihan atau obesiti juga boleh meningkatkan risiko.



MLM 6 bulan Malaysia
6/12/01/2021
M/S 34