

Memahami diabetes

Kelaziman dan kesannya secara umum

Definisi dan jenis diabetes

Bagaimanakah cara memeriksa untuk diabetes jenis 1 dan jenis 2?

Rujukan

Kelaziman dan kesannya secara umum

Di seluruh dunia¹:



Pada 2014, ia dianggarkan

9% orang dewasa menghidap diabetes

Bilangan pada tahun 2012 menunjukkan bahawa diabetes menyebabkan

1.5 juta kematian

di Malaysia²:

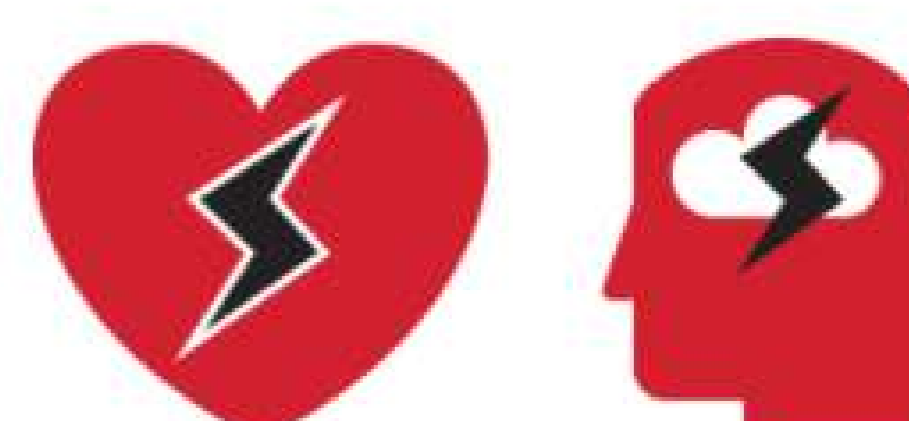


Bilangan pada tahun 2015 menunjukkan bahawa

17.5% orang dewasa menghidap

Selepas suatu jangka masa, paras gula dalam darah yang tinggi yang terdapat dalam diabetes yang tidak dikawal, boleh menyebabkan kerosakan kepada badan, terutamanya kepada saraf dan saluran darah.¹

Diabetes, tekanan darah tinggi dan kolesterol tinggi mempunyai satu persamaan - kesemua penyakit ini boleh meningkatkan risiko anda mendapat penyakit kardiovaskular (contohnya, kesakitan di bahagian dada, serangan jantung, strok).³



Definisi dan jenis diabetes

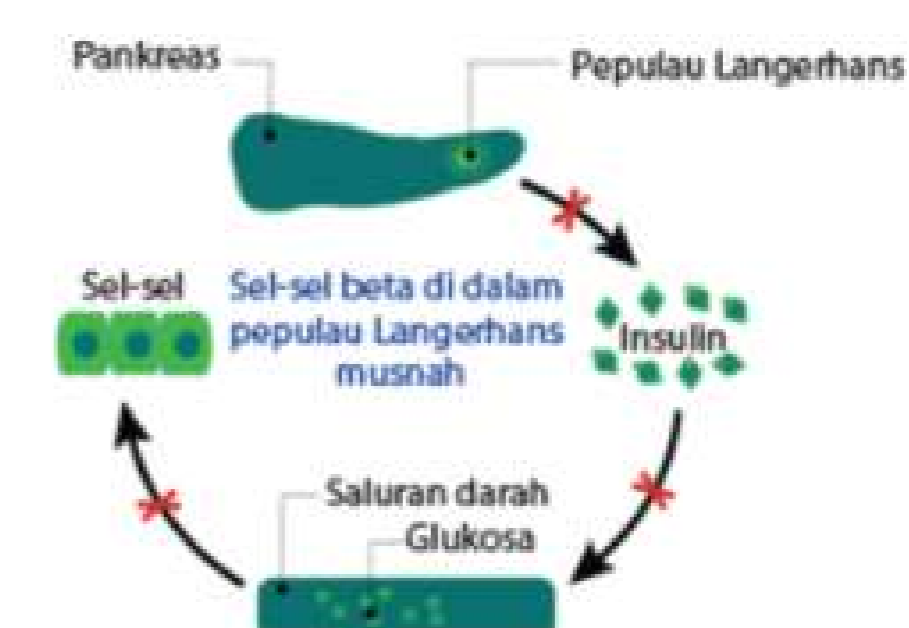
Diabetes ialah penyakit jangka masa panjang yang disebabkan oleh badan tidak dapat menghasilkan insulin yang mencukupi, atau tidak dapat menggunakan insulin dengan betul. Insulin ialah hormon yang mengawal paras gula dalam darah dengan membenarkan gula masuk ke dalam sel-sel, dan dengan itu, menurunkan paras gula dalam darah.^{1,4}



Jenis diabetes:

• Diabetes jenis 1

- Badan (pankreas) tidak dapat menghasilkan insulin sendiri, dan anda memerlukan suntikan insulin sepanjang hayat anda. Anda juga perlu pastikan anda makan dengan sihat, sering membuat aktiviti fizikal dan uji gula darah dengan rutin.⁵
- Biasanya bermula sebelum umur 40 tahun, lebih kerap semasa remaja.⁵
- Tidak boleh dicegah.¹



• Diabetes jenis 2

- Sel-sel badan tidak bertindakbalas kepada insulin dengan berkesan dan badan tidak dapat menghasilkan insulin yang mencukupi untuk mengatasi kerintangan insulin⁴
- Jenis diabetes ini lebih biasa dijumpai berbanding dengan diabetes jenis 1. Di seluruh dunia, 90% pesakit diabetes menghidap diabetes jenis 2.¹
- Faktor-faktor risiko utama ialah berat badan berlebihan/ obes dan tidak membuat aktiviti fizikal.¹
- Pradiabetes (paras gula darah yang lebih tinggi daripada julat biasa, tetapi tidak cukup tinggi untuk diberi diagnosis diabetes) meningkatkan risiko mendapat diabetes.⁵ Jika anda ada pradiabetes, perubahan gaya hidup boleh membawa paras gula darah anda balik ke normal.⁴
- Akhirnya, sesetengah orang mungkin memerlukan ubat walaupun mereka telah membuat perubahan gaya hidup.⁵



• Diabetes gestasi

- Paras gula darah meningkat semasa kehamilan.¹
- Biasanya berlaku dalam trimester kedua (minggu 14 ke 26 kandungan).⁵
- Meningkatkan risiko mendapat kerumitan semasa kehamilan dan bersalin, dan mendapat diabetes jenis 2 pada masa depan.¹



Bagaimanakah cara memeriksa untuk diabetes jenis 1 dan jenis 2?

Anda perlu diperiksa untuk diabetes jika anda ada simptom-simptom menandakan diabetes, contohnya, keletihan, sangat dahaga, sering membuang air kecil, sangat lapar, hilang berat badan, luka sembuh dengan perlahan dan penglihatan kabur.^{4,5}



Walaupun anda tiada simptom-simptom, anda patut diperiksa jika berat badan anda berlebihan atau obes, dan mempunyai faktor-faktor risiko seperti mempunyai ahli keluarga (ayah, ibu, kakak, abang) yang menghidap diabetes, sejarah penyakit kardiovaskular, tekanan darah tinggi, pernah mengalamai diabetes gestasi, mengambil ubat-ubat tertentu, atau tidak ada banyak aktiviti fizikal.⁶

Jika semua yang tertera di atas tidak melibatkan anda, anda masih patut diperiksa untuk diabetes setiap tahun jika anda berumur 30 tahun dan lebih.⁶

HbA_{1c} ialah ujian darah yang menunjukkan purata paras gula darah untuk jangka masa 3 bulan sebelumnya. Ujian ini tidak sesuai jika anda ada keadaan-keadaan tertentu yang boleh membuatkan ujian ini kurang tepat, seperti kehamilan, berumur kurang daripada 18 tahun, mengambil tambahan zat besi, atau mempunyai hemoglobin yang tidak biasa dijumpai. Bincang dengan doktor anda untuk mendapatkan maklumat lanjut.^{4,6}



Ujian tolerans glukosa oral (oral glucose tolerance test - OGTT) memerlukan anda berpuasa untuk sepanjang malam. Selepas berpuasa, paras glukosa darah anda akan diuji. Selepas ujian itu, anda akan diminta minum minuman bergula. Paras gula darah anda akan diuji semula selepas 2 jam.⁴



Selain daripada HbA_{1c} atau OGTT, doktor anda mungkin akan menjalankan ujian gula darah rawak (diambil pada masa yang rawak) dan/atau ujian gula darah puasa (mengambil sampel darah selepas berpuasa untuk satu malam) untuk membantu membuat diagnosis diabetes atau pradiabetes.^{4,6}

Jika doktor anda mengesyaki anda menghidap diabetes jenis 1, air kencing anda akan diuji untuk kesan keton. Keton adalah bahan kimia yang terhasil apabila terdapat kekurangan insulin di dalam darah, dan otot dan tisu lemak digunakan sebagai sumber tenaga.⁴

Rujukan

1. World Health Organization. Diabetes. Available at <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/>. Accessed 19 September, 2019.
2. Institute for Public Health (IPH) 2015. National Health and Morbidity Survey 2015 (NHMS 2015). Vol. II: Non-communicable diseases, risk factors & other health problems; 2015.
3. British Heart Foundation. Cardiovascular disease. Available at <https://www.bhf.org.uk/heart-health/conditions/car-diovascular-disease>. Accessed 19 September, 2019.
4. Mayo Clinic. Diabetes. Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/basics/definition/con-20033091>. Accessed 19 September, 2019.
5. NHS choices. Diabetes. Available at <http://www.nhs.uk/conditions/diabetes/pages/diabetes.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
6. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of type 2 diabetes mellitus (5th Edition); 2015.