

Mengapa pradiabetes penting diperhatikan?

- Kondisi pradiabetes meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular
- Setiap tahun, sekitar 1 dari 10 (10%) penyandang pradiabetes dapat berkembang menjadi DM tipe-2
- Jika tidak ditangani, DM tipe-2 dapat menyebabkan kebutaan, gagal ginjal, kerusakan saraf, penyakit jantung, stroke dan tekanan darah tinggi.

Apakah diabetes dapat dicegah?

YA. Tentu saja dapat dicegah!

Penelitian internasional membuktikan bahwa DM tipe-2 dapat dicegah dengan menerapkan pola hidup sehat, yakni:

- Menurunkan berat badan (bagi yang obeis) sebesar 5-10%
- Mengonsumsi makanan sehat dan seimbang
- Melakukan latihan fisik intensitas sedang selama 30-60 menit per hari atau sekurang-kurangnya 4 hari dalam seminggu.



Pencegahan

- Mengurangi asupan gula/karbohidrat
- Menjaga berat badan ideal
- Rutin beraktivitas fisik 30 menit setiap hari
- Tes glukosa darah dan kadar HbA1c secara berkala
- Makan makanan sehat
- Hindari merokok
- Hindari/kurangi konsumsi alkohol

Cegah diabetes sebelum terlambat!

Pradiabetes merupakan peringatan awal sebelum menjadi diabetes. Lakukan deteksi dini, bila Anda berisiko tinggi.

Jadikan pradiabetes sebagai momentum untuk segera memperbaiki pola hidup sehat sebelum terlambat.



PRADIABETES



RSUD dr. M. Haulussy

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe
Ambon – Maluku
Telp. 0911-344871

www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id

Faktor risiko pradiabetes

- Mempunyai riwayat keluarga menderita DM
- Usia >45 tahun
- Adanya riwayat diabetes gestasional (diabetes pada saat kehamilan)
- Obesitas
- Kurang aktivitas fisik
- Dislipidemia (trigliserida tinggi/ HDL rendah/ LDL tinggi)
- Riwayat penyakit jantung
- Hipertensi
- Diet tidak seimbang



Diagnosis pradiabetes?

Untuk memastikan seseorang terkena pradiabetes adalah melalui pemeriksaan gula darah puasa, 2 jam setelah makan dan pemeriksaan HbA1c.

Melalui pemeriksaan tersebut, seseorang dapat didiagnosis sebagai penyandang Pradiabetes (Glukosa Puasa Terganggu atau Toleransi Glukosa Terganggu).

Glukosa Darah Puasa

- Pengambilan sampel darah untuk pemeriksaan dilakukan setelah berpuasa selama 8-10 jam.
- Hasil 100-125 mg/dL: **Pradiabetes** (Glukosa Puasa Terganggu).

Tes Toleransi Glukosa Oral

- Pengambilan sampel darah untuk pemeriksaan ini dilakukan 2 jam sesudah minum 75 gram glukosa dalam 300 ml air.
- Hasil 140-199 mg/dL: **Pradiabetes** (Toleransi Glukosa Terganggu).

HbA1c (Hemoglobin A1c)

- Pengambilan sampel darah untuk pemeriksaan dapat dilakukan kapan saja (tanpa puasa).
- Hasil 5,7-6,4%: **Pradiabetes**.



Apa itu pradiabetes?

Pradiabetes merupakan kondisi kadar glukosa darah seseorang di atas nilai normal namun belum memenuhi kriteria Diabetes Melitus (DM).

Pada pradiabetes tubuh menjadi resisten terhadap kerja insulin dan tidak mampu membersihkan atau mengambil gula dari aliran darah seperti yang seharusnya. Akibatnya, kadar gula darah menjadi lebih tinggi dari nilai normalnya dan jika berlangsung lama maka risiko terjadinya penyakit jantung dan stroke meningkat.

Selain itu, kondisi pradiabetes yang terus berkelanjutan tanpa penanganan yang memadai, dapat berkembang menjadi DM tipe-2.

