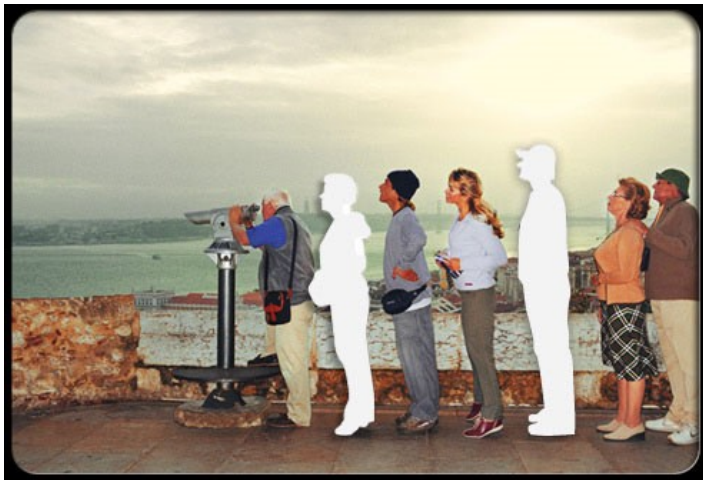


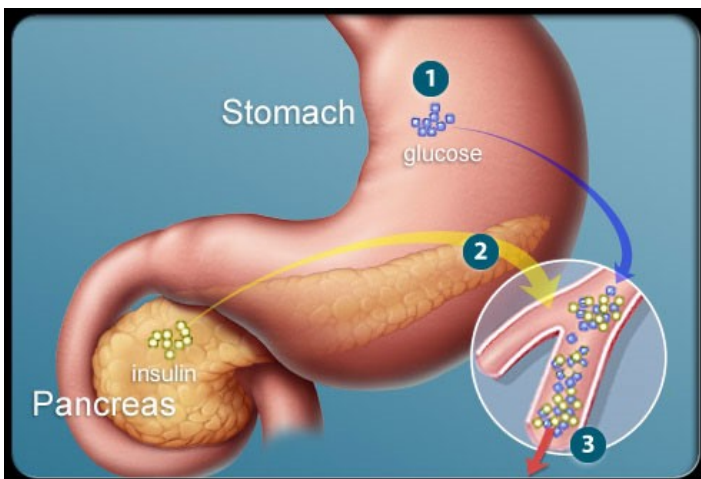
# Diabetes tipe 2 – Pelajari gejalanya



## Diabetes type 2: apa artinya?

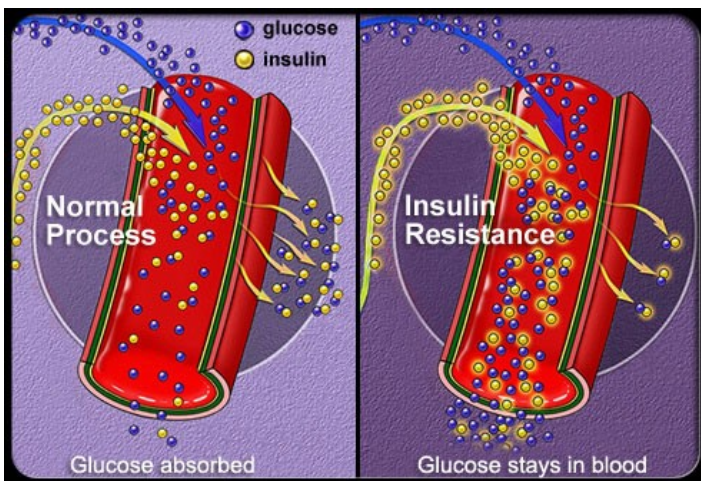
Diabetes tipe 2 menyerang orang dari segala usia, dan dengan gejala-gejala awal tidak diketahui. Bahkan, sekitar satu dari tiga orang dengan diabetes tipe 2 tidak tahu mereka sudah terkena.

**Diabetes adalah suatu kondisi kronis yg menurunkan kemampuan tubuh untuk mengubah makanan menjadi energi.** Hal ini membuat kadar gula dalam darah meningkat, yang dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, kehilangan penglihatan, dan komplikasi serius lainnya.



## Insulin: mengubah Glukosa menjadi Energi

- 1) Setelah makan, perut istirahat karbohidrat ke masuk dalam gula, termasuk glukosa.
- 2) Glukosa memasuki aliran darah dan merangsang pelepasan insulin dari pankreas.
- 3) Insulin dan glukosa perjalanan di dalam darah ke seluruh sel-sel tubuh. Insulin memungkinkan glukosa untuk memasuki sel dan digunakan sebagai bahan bakar. Kelebihan glukosa akan disimpan dalam hati.



## Type 2 Diabetes

**Dalam diabetes, sel-sel tidak dapat menyerap glukosa dengan baik. Itu berarti kadar glukosa dalam darah menjadi tinggi.** Dengan resistensi insulin, tubuh membuat insulin yang berlebihan tapi otot, hati, dan sel-sel lemak tidak menggunakan atau merespon dengan baik terhadap insulin. Bila diabetes tipe 2 berlangsung lama, pankreas yang tidak terkendali akan mengurangi jumlah insulin yang dihasilkan.



## Tanda bahaya Diabetes: Haus

**Salah satu gejala pertama diabetes tipe 2 mungkin peningkatan rasa haus.** Hal ini sering disertai oleh masalah tambahan, termasuk mulut kering, nafsu makan meningkat, sering buang air kecil - kadang sesering setiap jam - dan penurunan atau penambahan berat badan yang tidak biasa.



### Tanda bahaya Diabetes: Sakit Kepala

Saat kadar gula darah menjadi lebih abnormal, gejala tambahan mungkin termasuk **sakit kepala, penglihatan kabur, dan gampang lelah.**



### Tanda bahaya Diabetes: Infeksi

Dalam kebanyakan kasus, diabetes tipe 2 tidak ditemukan sampai ditemukan masalah yang nyata pada kesehatan. Satu tanda utamanya adalah **terjadi infeksi**, seperti:

- Luka atau luka yang lama sembuhnya .
- Sering infeksi ragi atau infeksi saluran kemih.
- Gatal kulit, terutama di daerah selangkangan.



### Tanda bahaya Diabetes: Disfungsi Ereksi

Disfungsi ereksi bisa terjadi karena komplikasi diabetes. **Diabetes bisa menyebabkan kerusakan pembuluh darah dan ujung saraf di penis menyebabkan impotensi.** Diperkirakan antara 35% dan 70% dari pria dengan diabetes akan memiliki setidaknya beberapa kemungkinan impotensi dalam hidup mereka.



### Faktor resiko yang dapat dikendalikan:

- **Berat Badan**, didefinisikan sebagai indeks massa tubuh (IMT/BMI) diatas 25.
- **Gaya hidup Sehari-hari.**
- **Abnormal kolesterol dan lemak darah**, seperti HDL kolesterol "baik" lebih rendah dari 35 mg / dL atau tingkat trigliserida lebih dari 250 mg / dL.
- **Tekanan darah tinggi**, lebih dari 140 / 90 pada orang dewasa.
- **Merokok.**





### Faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan:

- **Ras atau etnis:** Hispanik, Afrika Amerika, penduduk asli Amerika, dan Asia memiliki resiko lebih tinggi dari rata-rata.
- **Riwayat keluarga diabetes:** Memiliki orang tua atau saudara dengan diabetes meningkatkan resiko Anda.
- **Umur:** Diatas 45 meningkatkan resiko diabetes tipe 2.

Lebih banyak faktor resiko yang Anda miliki, semakin besar kemungkinan Anda untuk terkena diabetes tipe 2.



### Faktor-Faktor resiko Wanita

Setelah diabetes kehamilan ketika Anda sedang hamil menempatkan Anda pada resiko tinggi untuk berkembangnya diabetes tipe 2 di kemudian hari.

Wanita yang melahirkan bayi dengan berat lebih dari 9 pounds (4 kg) juga beresiko.

Memiliki sejarah *polycystic ovary syndrome* juga bisa menyebabkan resistensi insulin yang dapat menyebabkan diabetes.



### Mendiagnosis Diabetes tipe 2

Suatu tes darah sederhana dapat mendiagnosa diabetes. Tes A1C memberikan gambaran kadar glukosa darah Anda selama dua sampai tiga bulan terakhir. Tingkat A1C sebesar 6,5% atau lebih konsisten dengan diagnosis diabetes. Tes glukosa plasma adalah pilihan lain. Anda harus **tidak makan selama delapan jam sebelum tes.**

**Bila hasil di atas 126 sudah dianggap diabetes.**

Sebuah uji glukosa oral dengan tes darah selama dua jam juga dapat membantu dokter membuat diagnosis.



### Mengendalikan Diabetes: Pola makan

Untungnya, mengendalikan kadar gula darah dengan mengubah diet juga dapat mengurangi resiko komplikasi. Orang dengan diabetes tipe 2 harus hati-hati memonitor konsumsi karbohidrat, serta lemak total dan asupan protein, dan mengurangi kalori.

Mintalah dokter Anda untuk rujukan ke ahli diet yang dapat membantu Anda dengan pilihan makanan yang sehat dan rencana makan yang akan sesuai untuk Anda.



## Mengelola Diabetes: Latihan

Latihan ringan, seperti latihan kekuatan atau berjalan, meningkatkan penggunaan insulin tubuh dan dapat menurunkan kadar gula darah pada orang dengan diabetes tipe 2. Menjadi aktif juga membantu mengurangi lemak tubuh, menurunkan tekanan darah, dan melindungi terhadap penyakit jantung. Orang dengan diabetes tipe 2 harus mencoba untuk mendapatkan 30 menit latihan moderat setiap hari dalam seminggu.



## Mengelola Diabetes: pengurangan Stres

Stres dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Dan Anda dapat memperbanyak makanan untuk mengatasinya. Keduanya buruk, ketika hidup dengan diabetes. Daripada membiarkan stres menelan korban, cobalah berlatih teknik relaksasi seperti bernapas dalam, meditasi, atau visualisasi. Kadang-kadang berbicara dengan teman, anggota keluarga, konselor, atau anggota dapat membantu. Jika Anda masih memerangi stres, tanya pada dokter Anda.



## Mengelola Diabetes: menelan obat

Ketika orang-orang dengan diabetes tipe 2 tidak dapat mengontrol gula darah cukup dengan diet dan olahraga, obat-obatan dapat ditambahkan. Ada banyak jenis pil diabetes yang tersedia, dan sering digunakan dalam kombinasi. Beberapa bekerja dengan merangsang pankreas untuk membuat lebih banyak insulin, dan lain-lain meningkatkan efektivitas insulin, atau memblokir pencernaan pati (karbohidrat).



## Mengelola Diabetes: Insulin

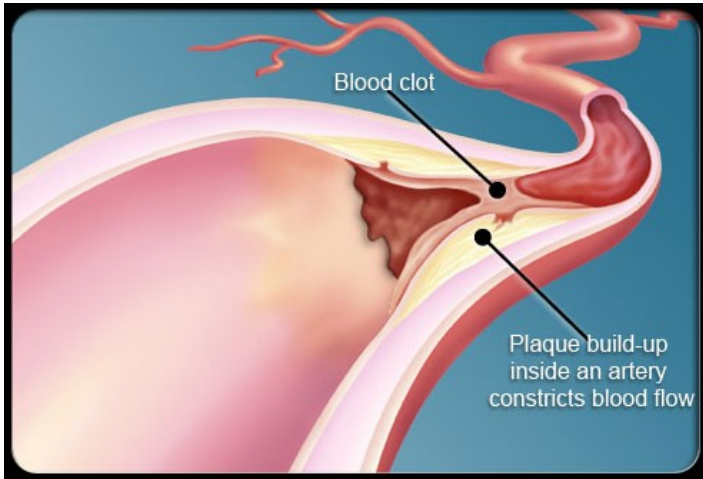
Dokter mungkin meresepkan insulin di awal pada perawatan Anda dan kombinasi dengan pil. Insulin juga digunakan pada orang dengan diabetes tipe 2 yang mengembangkan "kegagalan beta-sel." Ini berarti sel-sel di pankreas tidak lagi memproduksi insulin dalam respon terhadap tingginya kadar gula darah. Dalam hal ini, terapi insulin - suntikan atau pompa insulin - harus menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari.





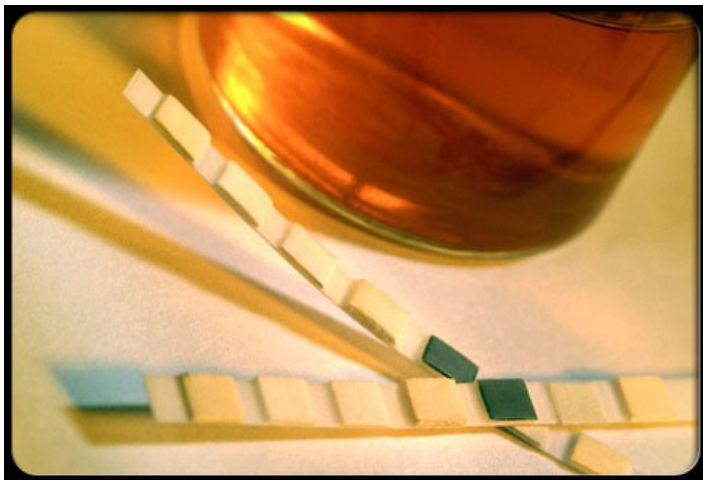
## Pengujian Glukosa

Pengujian kadar glukosa darah Anda akan membuat Anda tahu bagaimana mengendalikan gula darah Anda dan jika Anda perlu untuk mengambil tindakan untuk mengubah rencana pengobatan Anda. Seberapa Anda melakukan tes berdasarkan pada bagaimana Anda mengendalikan diabetes, jenis terapi yang digunakan untuk mengontrol diabetes Anda, dan apakah Anda mengalami gejala gula berfluktuasi. Bicarakan dengan dokter Anda untuk mengetahui seberapa sering Anda harus menggunakan meter glukosa untuk memeriksa gula darah Anda. Beberapa kali tes umum mungkin saat bangun tidur, sebelum dan setelah makan dan olahraga, dan sebelum tidur.



## Kerusakan Jangka Panjang: Pembuluh nadi

**Seiring waktu, diabetes tipe 2 yang tidak diobati bisa merusak banyak sistem tubuh. Sekitar dua dari tiga penderita diabetes meninggal karena penyakit jantung. Diabetes juga menempatkan Anda pada resiko dua sampai empat kali lebih tinggi untuk *stroke*.** Orang dengan diabetes cenderung untuk mengembangkan plak di arteri (pembuluh nadi), mengurangi jumlah aliran darah dan peningkatan resiko pembekuan. Pengerasan arteri (aterosklerosis) ini meningkatkan resiko serangan jantung dan *stroke*.



## Kerusakan Jangka Panjang: Ginjal

**Semakin lama Anda memiliki diabetes, semakin besar resiko terjadinya penyakit ginjal kronis.** Pengendalian faktor resiko seperti diabetes yang tidak terkontrol, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi mengurangi resiko terkena komplikasi ini. Skrining tahunan untuk penyakit ginjal dan obat-obatan, yang memperlambat pengembangan dan perkembangan penyakit ginjal, digunakan untuk mengurangi resiko gagal ginjal.



## Kerusakan Jangka Panjang: Mata

**Gula darah tinggi dapat merusak pembuluh darah kecil yang membawa oksigen dan nutrisi ke retina, bagian penting dari mata. Hal ini dikenal sebagai *retinopathy diabetes*, dan dapat menyebabkan, kehilangan penglihatan secara cepat dan tidak dapat dihindari.** Ini adalah penyebab utama kebutaan pada orang antara usia 20 dan 60. Pengumpulan darah, atau perdarahan, pada retina mata yang terlihat dalam gambar ini.



## Kerusakan Jangka Panjang: Nyeri Syaraf

Diabetes yang tidak terkontrol, dan gula darah tinggi dari waktu ke waktu, meningkatkan resiko kerusakan saraf. Termasuk gejala kesemutan, mati rasa, nyeri, jari tangan, jari kaki dan kaki. **Kerusakan saraf (neuropati) tidak dapat dikembalikan, tetapi pengobatan bisa membantu rasa sakit dan mati rasa.** Kerusakan saraf juga dapat mempengaruhi bagian-bagian lain dari tubuh Anda seperti sistem pencernaan Anda. Mengendalikan diabetes Anda dapat membantu mencegah kerusakan lebih lanjut.



## Kerusakan Jangka Panjang: Kaki

Kerusakan saraf diabetik dapat membuat sulit untuk merasakan kaki Anda dan mendeteksi cedera. Pada saat yang sama, pengerasan arteri hasil dari aliran darah yang buruk ke kaki. **Borok kaki dan luka gangren dapat terjadi, bahkan dari cedera kecil. Dalam kasus yang berat, infeksi dapat tidak terasa dan mengakibatkan amputasi.**



## Mencegah Diabetes Tipe 2

Salah satu hal yang paling mencengangkan tentang diabetes tipe 2 adalah keadaan tersebut dapat dicegah. **Untuk menurunkan resiko Anda, ikuti panduan yang sama untuk menangkai penyakit jantung:**

- Makan makanan yang sehat
- Latihan selama 30 menit, lima hari seminggu
- Pertahankan berat badan yang sehat
- Bicaralah dgn dokter Anda tentang pemeriksaan untuk pra-diabetes

Pada orang dengan pra-diabetes, perubahan gaya hidup dan obat-obatan dapat membantu mencegah berkembangnya pra-diabetes menjadi diabetes tipe 2.

Sumber: [http://www.medicinenet.com/type\\_2\\_diabetes\\_pictures\\_slideshow/article.htm#](http://www.medicinenet.com/type_2_diabetes_pictures_slideshow/article.htm#)

diterjemahkan oleh: Indra P.  
diedit oleh: Syahu S.