


<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

# 17 JUN

## DISIPLIN PENTING ATASI KOMPLIKASI DIABETES


 12802940 542571592588300 4390340920818785709 n

KUBANG KERIAN, KELANTAN, 16 Jun 2016 - Jumlah pesakit kencing manis atau diabetes di Malaysia kini mencecah 1.2 juta orang dengan jumlah catatan 650,000 kes baru setiap tahun yang kebanyakan mereka tidak menyedari mendapat penyakit kronik ini sehinggalah mengalami pelbagai gejala yang berkaitan yang boleh menjejaskan kualiti hidup.

Menurut Pakar Perubatan Kecemasan, Jabatan Perubatan Kecemasan, Pusat Pengajian Sains Perubatan, Universiti Sains Malaysia (USM), Dr Ariff Arithra Abdullah, tanda-tanda awal penghidap penyakit kencing manis selalunya tidak begitu ketara dan kadang-kadang pesakit tersebut telah mendapat kencing manis selama bertahun-tahun tanpa disedari.

“Kebanyakan pesakit takut untuk tampil berjumpa doktor perubatan bagi mendapatkan pengesahan kesihatan apabila mereka merasai tanda-tanda awal penyakit itu supaya pencegahan awal dapat mengawal paras gula dengan segera.

“Antara tanda-tanda awal penyakit kencing manis iaitu rasa letih, tidak bermaya sepanjang masa, penurunan berat badan, sentiasa rasa lapar, dahaga walau pun kerap minum air dan kekerapan kencing terutama pada waktu malam,” jelasnya ketika bersiaran di sebuah radio tempatan di sini, hari ini.

 12805937 542581112587348 7003192774894795182 n

Tambah Ariff, paras gula dalam darah yang tidak terkawal untuk jangka masa yang panjang juga boleh mengakibatkan komplikasi akibat kencing manis iaitu kesan kepada salur darah yang besar dan kesan kepada salur darah yang kecil.

“Kesan kepada salur darah yang besar termasuk serangan jantung, halangan kepada laluan pembuluh salur darah di kaki dan lumpuh sepenuhnya contohnya tidak boleh berjalan, bercakap, makan atau lumpuh separuh badan.

“Kesan kepada salur darah yang kecil ialah kegagalan fungsi buah pinggang. Jika kedua-dua buah pinggang gagal berfungsi sepenuhnya, ia boleh menyebabkan pesakit tersebut memerlukan rawatan dialisis dan mengurangkan kadar penyembuhan para pengidap penyakit kencing manis,” katanya lagi.

Beliau menegaskan bahawa sikap berdisiplin dalam mengatur pola makan dapat membantu meminimalkan komplikasi yang boleh terjadi kepada penghidap kencing manis seperti kolesterol, penyakit jantung, kegagalan buah pinggang dan penyakit-penyakit lain.

“Terdapat beberapa cara untuk mencegah kencing manis iaitu menghindari sumber makanan yang mengandungi gula yang tinggi seperti kuih-muih yang mempunyai rasa manis yang terlalu tinggi, coklat, teh manis dan makanan yang cenderung merosakkan pola makan pesakit.

”Saya menyeru masyarakat supaya banyak meminum air mineral atau air putih yang dapat membantu menurunkan dan mengendalikn kadar gula dalam darah serta kerap melakukan senaman dalam kehidupan seharian,” ujarnya.

Teks/Foto: Shazleen Hashim



Share This

**Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre**

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : [pro@usm.my](mailto:pro@usm.my) (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015