

認識高血糖

Mengenal kencing manis (diabetes)

Apa yang dimaksud dengan kencing manis?

Dalam keadaan normal, tubuh akan membakar makanan karbohidrat dalam tubuh menjadi glukosa, sebagai bahan bakar tubuh, insulin adalah salah satu hormon yang diproduksi oleh pankreas, yang membantu glukosa untuk masuk ke sel, menyediakan fungsi pembakaran. Tetapi pasien kencing manis karena pankreas tidak dapat memproduksi insulin yang cukup atau insulin digunakan tidak baik atau terjadi menentang insulin, sehingga glukosa tidak dapat masuk sepenuhnya ke dalam sel, kadar gula dapat meningkat.

Gula darah

1. Gula darah adalah glukosa yang dihasilkan dari makanan setelah melalui metabolisme penguraian saluran pencernaan tubuh manusia, sebagai sumber tenaga.
2. Kadar gula darah yang ideal sebelum makan seharusnya dikendalikan dalam kisaran 80~120 mg/dl.
3. Pasien diabetes biasanya akan disertai gejala kelainan lemak darah.

Orang yang bagaimana yang mudah mendapatkan kencing manis ?

1. Orang yang memiliki keluarga dengan riwayat kencing manis
2. Orang yang berumur 40 tahun ke atas
3. Orang yang badannya gemuk

Gejala

Gejala kencing manis akut(di masa awal tidak ada gejala yang jelas, secara bertahap baru ada)

1. Banyak minum, banyak kencing, banyak makan, berat badan menurun drastis.
2. Penglihatan menurun, tangan dan kaki kesemutan, letih dan lemah, daya tahan berkurang
3. Kulit mudah terinfeksi dan tidak mudah sembuh, luka sulit disembuhkan.

Prinsip pengobatan

1. Tahap awal pengobatan kencing manis dengan pengendalian makanan, olah raga yang sedang,

yang utama adalah mempertahankan berat badan.

2. Jika gula darah tidak mampu untuk dikendalikan, baru mempertimbangkan terapi obat.
3. Menggunakan obat oral kencing manis, jika tidak bisa dikendalikan dengan baik, baru mempertimbangkan untuk suntikan insulin.
4. Pasien kencing manis tidak hanya mengendalikan gula darah, harus lebih bersemangat untuk mengendalikan lemak darah.

Terapi obat

1. Ketika cara terapi makanan dan olah raga tidak bisa mendapatkan pengendalian dengan baik, baru menggunakan obat.
2. Harus dibawah bimbingan tenaga medis untuk menggunakan obat, tidak boleh sesuka hati mengganti obat atau menyesuaikan dosis.
3. Jika ada ketidaknyamanan yang disebabkan karena penggunaan obat, seharusnya memberitahukan ke tenaga medis.
4. Di rumah seharusnya menyimpan obat dalam jumlah tertentu, untuk mencegah gula darah naik.
5. Menghindari setelah menggunakan obat tidak berdasarkan aturan waktu dalam (15-30 menit) mengkonsumsi makanan dapat menyebabkan gula darah rendah.
6. Gejala gula darah rendah cenderung disebut ketidakseimbangan makanan, olah raga, obat, seharusnya membuat penyesuaian yang semestinya.

Bukan terapi obat

1. Berhenti merokok menurunkan berat badan, olah raga teratur, terapi makanan, mengurangi factor resiko, melakukan pemeriksaan secara teratur.
2. Perlu mematuhi bimbingan dokter, Apoteker dan ahli gizi.
3. Menjaga kebersihan pribadi, suasana hati gembira dan hidup teratur.