

Memahami Kencing Manis

Apa Itu Kencing Manis?

Kencing Manis adalah sejenis penyakit, yang mengakibatkan paras glukosa dalam darah berlebihan. Seseorang yang menghidapi kencing manis tidak dapat menghasilkan insulin yang mencukupi dan/atau badan mereka tidak bertindak terhadap insulin. Insulin adalah hormon yang dihaliskan oleh pankreas. Glukosa ialah gula yang terhasil apabila makanan yang kita makan dihadam. Insulin menangkut gula (glukosa) ke dalam sel, yang kemudiannya digunakan untuk menjana tenaga.

Disebabkan kekurangan insulin pada penghidap kencing manis, insulin tidak mampu menyerap glukosa ke dalam sel-sel tubuh dengan sempurna. Akibatnya, glukosa terkumpul di dalam aliran darah dan menyebabkan paras glukosa yang tinggi di dalam darah. Dari masa ke masa, paras glukosa yang tinggi, boleh merosakkan banyak bahagian tubuh seperti mata, buah ginjal, jantung dan saraf. Ia juga boleh mengakibatkan masalah kecemasan Kencing Manis yang boleh mengancam nyawa seperti *diabetic ketoacidosis* (DKA) atau *hyperosmolar hyperglycemic state* (HHS).

Jenis-jenis Kencing Manis

Ada 2 jenis utama kencing manis. Kencing Manis Jenis 1 dan Kencing Manis Jenis 2.

Kencing manis Jenis 1

Kencing manis Jenis 1 adalah penyakit autoimun yang paling biasa dihidapi kanak-kanak dan seseorang yang berusia muda. Ia juga boleh dihidapi pada sebarang umur. Kencing manis Jenis 1 terjadi apabila tubuh anda berhenti menghasilkan insulin. Seseorang yang menghidapi Kencing Manis Jenis 1 memerlukan suntikan insulin hari-hari sepanjang hayat.

Kencing manis Jenis 2

Kencing manis jenis 2 paling kerap dihidapi orang dewasa. Ia biasanya berlaku pada orang dewasa yang mempunyai berat badan yang berlebihan. Mereka juga mempunyai sejarah keluarga yang menghidapi Kencing Manis.

Baru-baru ini, kanak-kanak dan remaja yang mempunyai masalah berat badan yang berlebihan boleh menghidapi Kencing Manis kerana gaya hidup sedentari. Kencing manis jenis 2 boleh dikawal dengan pemakanan yang seimbang, mengurangkan berat badan, bersenam dan mengambil ubat atau insulin.

Komplikasi Kencing Manis Yang Tidak Dikawal

Kencing manis yang tidak dirawat atau dikawal boleh menyebabkan komplikasi yang serius. Kencing manis boleh menjejaskan saluran nadi darah dan jantung, strok dan masalah pedaran darah yang lemah. Kandungan glukosa darah yang sentiasa tinggi akan menyebabkan kerosakan pada saluran-saluran darah yang kecil di dalam tubuh, terutamanya di bahagian mata, ginjal dan saraf.

Ini boleh menyebabkan buta, penyakit ginjal, hilang deria rasa pada bahagian tangan dan juga kaki. Oleh demikian, pesakit kencing manis sering mengalami cedera atau luka tanpa mereka sedari. Luka atau jangkitan kuman akan mengambil masa yang lama untuk sembuh.

Dari itu, kawalan yang baik akan mengurangkan risiko atau melambatkan komplikasi-komplikasi tersebut.

Mengawal Kencing Manis

Kencing manis boleh dikawal dengan:

- Mengambil pemakanan yang sihat dan seimbang
- Sering melakukan kegiatan fizikal
- Mengikut jadual berjumpa doktor
- Sentiasa pantau glukosa dalam darah
- Mempunyai motivasi yang tinggi
- Mengambil ubat atau insulin

Mereka yang menghadapi kencing manis digalakkan untuk membuat pemeriksaan:

- Tekanan darah
- Menguji Darah kolesterol
- Ujian Kencing
- Mata
- Kaki