

# AMDI Magazine

e-issn 2735-041X, Volume 3, Issue 1 (2022)

Expert Column

## Diabetes dan Mitos

10 JUNE 2022 / BY MASTURA BINTI MOHD SOPIAN

[f Share on Facebook](#) [🐦 Tweet on Twitter](#) [📞 Whatsapp \(Mobile Only\)](#)



Dr. Mastura Binti Mohd Sopian

Pensyarah Jabatan Kesihatan Komuniti, Institut Perubatan dan Pergigian Termaju  
Universiti Sains Malaysia

Di Malaysia, diabetes semakin menjadi-jadi dan meningkat. Begitu juga dengan mitos dan salah tanggapan berkaitan diabetes. Berikut adalah beberapa fakta yang perlu anda tahu tentang diabetes.

***Jika anda berlebihan berat badan, anda pasti akan menghidap diabetes.***

Berat badan berlebihan adalah faktor risiko untuk menghidap diabetes, tetapi faktor risiko lain seperti kurang aktiviti fizikal, sejarah keluarga, etnik dan umur juga memainkan peranan. Malangnya, ramai orang berpendapat bahawa berat badan adalah satu-satunya faktor risiko diabetes jenis 2, tetapi ramai orang yang menghidap diabetes jenis 2 berada pada berat normal atau hanya berat badan

berlebihan sederhana.

### ***Penghidap diabetes perlu elakkan makanan karbohidrat***

Karbohidrat boleh meningkatkan tahap gula darah kerana ia dipecah menjadi glukosa untuk membekalkan tenaga untuk badan.

Walau bagaimanapun, karbohidrat terdapat dalam pelbagai makanan (termasuk buah-buahan dan sayur-sayuran), yang mungkin juga merupakan sumber penting nutrien lain. Malah, kajian menunjukkan bahawa jumlah karbohidrat, protein, dan lemak yang betul boleh membantu menguruskan tahap glukosa darah anda. Oleh itu, mungkin tidak praktikal untuk mengelakkan karbohidrat sepenuhnya. Rujuk pakar pemakanan, yang boleh menawarkan nasihat tentang diet yang sesuai untuk pesakit diabetes

### ***Diabetes berpunca daripada makan makanan manis***

Tidak semestinya. Diabetes adalah penyakit kronik yang disebabkan oleh paras glukosa darah yang tinggi, yang berpunca daripada ketidakupayaan badan untuk menghasilkan insulin atau bertindak balas terhadapnya dengan cekap.

Insulin bertanggungjawab untuk mengurangkan tahap glukosa darah dalam badan apabila ia terlalu tinggi. Walaupun makan makanan manis mungkin tidak menyebabkan diabetes, diet tinggi gula dan lemak boleh menyebabkan obesiti, juga meningkatkan risiko diabetes jenis 2.

### ***Diabetes boleh sembuh***

Diabetes adalah penyakit kronik yang boleh dirawat untuk menstabilkan paras gula bagi mengelakkan komplikasi seperti strok, serangan jantung dan kegagalan buah pinggang. Kawalan gula yang baik, boleh mencegah komplikasi yang lebih mudarat.

### ***Pesakit yang menggunakan insulin adalah lebih serius berbanding mereka yang mengambil ubat oral***

Pesakit diabetes jenis 1 tidak dapat menghasilkan insulin kerana gangguan imun

yang menjejaskan pankreas. Oleh itu, ubat oral yang merangsang pengeluaran insulin oleh pankreas tidak sesuai. Pesakit sedemikian memerlukan suntikan insulin untuk mengawal paras glukosa darah mereka.

Bagi pesakit diabetes jenis 2, rawatan awal mungkin melibatkan ubat oral atau suntikan insulin. Seseorang pesakit mungkin memerlukan gabungan kedua-dua rawatan untuk mencapai kawalan optimum tahap glukosa darah mereka. Keseriusan penyakit dilihat daripada kawalan gula dan komplikasi daripada kawalan gula yang tidak terkawal.

***Tiada seorang pun dalam keluarga saya menghidap diabetes, jadi saya tidak akan mendapat penyakit itu.***

Memang benar bahawa mempunyai ibu bapa atau adik-beradik yang menghidap diabetes meningkatkan risiko anda untuk mendapat diabetes. Malah, sejarah keluarga adalah faktor risiko untuk kedua-dua diabetes jenis 1 dan diabetes jenis 2. Walau bagaimanapun, ramai juga penghidap diabetes adalah mereka yang tiada sejarah keturunan ahli keluarga yang menghidap diabetes.

Gaya hidup dan keadaan tertentu boleh meningkatkan risiko anda untuk diabetes jenis 2. Ini termasuk:

- Berat badan berlebihan atau obes
- Mengalami pradiabetes
- Penyakit ovari polistik
- Kencing manis semasa mengandung
- Kurang aktiviti fizikal

Anda boleh membantu mengurangkan risiko anda dengan mengekalkan berat badan yang sihat, bersenam hampir setiap hari dalam seminggu dan mengamalkan diet yang sihat.

***Diabetes jenis 2 adalah diabetes 'ringan'***

Mungkin kerana diabetes adalah biasa, sesetengah orang percaya bahawa ia bukan penyakit yang serius. Ini tidak betul. Tiada ubat untuk diabetes, dan terdapat pelbagai

komplikasi yang boleh berlaku jika seseorang tidak menguruskan keadaan dengan baik.

Komplikasi termasuk penyakit kardiovaskular, kerosakan saraf, kerosakan buah pinggang, buta, dan masalah kulit.

Penulis Artikel

Dr. Mastura Binti Mohd Sopian

Pensyarah Jabatan Kesihatan Komuniti, IPPT

Pakar Perubatan Keluarga, IPPT