

<http://www.beritasatu.com/kesehatan/229082-gaya-hidup-sehat-cegah-diabetes.html>

Sabtu, 29 November 2014 | 22:27

Gaya Hidup Sehat Cegah Diabetes



Kemungkinan diabetes tipe 2 meningkat pada pekerja shift. (sumber: BBC News)

Jakarta - Diabetes mellitus merupakan penyakit berbahaya yang dapat menyebabkan kematian. Hal itu sebenarnya bukan karena parahnya penyakit diabetes yang diderita, namun lebih sering akibat komplikasi yang dipicu oleh diabetes itu sendiri. Untuk itu, alangkah baiknya melakukan pencegahan agar terhindar dari diabetes. Salah satunya adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat.

Kepala Subdit Pengendalian Diabetes dan Penyakit metabolik Kementerian Kesehatan, drg Dyah E Mustikawati MPH mengatakan, berdasarkan data International Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2013, jumlah penderita diabetes di Indonesia mencapai sekitar 8,7 juta orang atau terbesar ketujuh di dunia.

"Melihat hal tersebut kami bekerja sama dengan IPSF mengambil momentum bulan kepedulian diabetes ini untuk mempromosikan gaya hidup sehat, terutama edukasi mengenai pencegahan diabetes. Kami menyadari kurangnya kesadaran tentang diabetes berkontribusi pada meningkatnya masalah kebutaan, amputasi dan gagal ginjal," ungkap drg Dyah, di Jakarta, belum lama ini.

Drg Dyah menjelaskan, penyakit diabetes dikenal dengan dua tipe, yakni tipe 1 yang merupakan penyakit kronis yang terjadi ketika pankreas tidak menghasilkan cukup insulin (hormon yang mengatur kadar gula dalam darah).

Sedangkan tipe 2 adalah ketika tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan secara efektif. Diabetes yang tidak terkontrol mengakibatkan meningkatnya kadar gula dalam darah dan jika tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan kerusakan serius pada sistem saraf dan pembuluh darah dalam tubuh.

Dr Priska Primastuti, dari World Health Organization (WHO) Indonesia menerangkan, akibat komplikasi yang ditimbulkannya, WHO memproyeksikan diabetes akan masuk ke dalam 10 besar penyebab utama kematian pada 2030. Padahal, diabetes tipe 2 dan komplikasinya masih bisa dicegah dan ditunda dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti mempertahankan berat badan ideal, aktif berolahraga, dan hindari merokok.

"Data WHO juga menunjukkan bahwa diabetes telah menjadi epidemi global akibat angka obesitas dan kegemukan yang meningkat drastis," jelas dr Priska.

Sementara itu, dokter spesialis gizi MRCCC Siloam Hospitals dr Samuel Oetoro MS SpGK mengatakan, untuk menghindari kegemukan dan menjaga berat badan ideal akan menurunkan risiko tubuh terkena diabetes yang merupakan penyakit penyerta obesitas.

Ada empat pilar dalam manajemen obesitas yang meliputi diet atau pola makan sehat, olahraga, perubahan perilaku serta pengobatan di bawah pengawasan dokter jika dibutuhkan.

"Mengganti camilan dengan buah segar, menghindari asupan gula dan lemak jenuh berlebihan akan sangat berarti untuk mencegah diabetes," pungkas dia.

Penulis: IIN/FER

Sumber: Investor Daily