

<http://health.okezone.com/read/2014/07/24/486/1017881/diabetesi-mudik-jangan-sampai-dehidrasi>

Diabetesi Mudik, Jangan Sampai Dehidrasi!

Qalbinur Nawawi - Okezone

JUM'AT, 1 AGUSTUS 2014 12:38 wib



Diabetesi mudik, jangan sampai dehidrasi!, (Foto: Dede/Okezone)

MUDIK memakai motor sudah tidak dianjurkan Pemerintah. Namun sayang, tidak sedikit yang akhirnya nekat, termasuk penderita diabetes atau diabatesi.

Jika kondisinya memaksa demikian, diabetesi harus lebih berhati-hati selama perjalanan. Marketing Manager PT Roche Indonesia Dr Benny Kurniawan, menjelaskan bahwa diabetesi yang melakukan perjalanan mudik harus bisa menjaga tubuhnya terhidrasi. Pasalnya, mereka lebih rentan mengalami kecelakaan di jalanan.

"Saat dehidrasi datang, fungsi organ tubuh dan konsentrasi akan menurun. Pesannya ialah jangan biarkan dehidrasi sebab membahayakan nyawa," katanya kepada **Okezone** di Jakarta, baru-baru ini.

Lebih dalam, jika tiba-tiba merasa dehidrasi, diabetes harus segera menepi. Yang menjadi tanda peringatan adalah bila keluar banyak keringat. (Baca: [Waspada Penyakit Kronis saat Mudik](#))

"Kalau keluar banyak keringat secara mendadak, sebaiknya langsung menepi, tidur, atau istirahat sebentar. Jika sudah segar lagi, baru meneruskan perjalanan," tutupnya.

(fik)

