

<http://showbiz.metrotvnews.com/read/2014/09/25/296480/deteksi-diabetes-lewat-lingkar-pinggang>

Deteksi Diabetes Lewat Lingkar Pinggang

Nia Deviyana - 25 September 2014 09:52 wib



Agar terhindar dari risiko diabetes, ukuran lingkar pinggang laki-laki maksimal 90cm (Foto:MI/Rommy Pujianto)

Metrotvnews.com, Jakarta: Diabetes masih menjadi penyakit menakutkan. Laporan Internasional Diabetes Feseration 2013 menyebutkan, Indonesia termasuk 10 negara dengan jumlah penderita diabetes terbesar.

Diabetes merupakan sebuah kondisi gangguan metabolik yang ditandai dengan tingginya kadar gula dalam darah. Diabetes terjadi karena adanya gangguan insulin sehingga proses pengolahan gula menjadi energi tidak berlangsung dengan baik.

Ada banyak faktor yang memicu diabetes, di antaranya faktor genetik dan pola hidup tidak sehat. Deteksi dini menjadi langkah tepat untuk penanganan diabetes.

Seperti dituturkan Dr. Em.Yunir.Sp.PD-KEMD, Kepala Divisi Metabolik Endokrin Departemen IPD FKUI/RSCM, ada beberapa indikator untuk mengetahui apakah seseorang memiliki risiko diabetes atau tidak.

"Risiko diabetes biasanya meningkat setelah usia 40 tahun. Ini kalau tidak ada riwayat keluarga yang mengidap diabetes. Kalau ada, risikonya bahkan sudah ada sebelum seseorang masuk usia 40," jelasnya dalam seminar kesehatan yang diselenggarakan Roche Indonesia di Jalan MH Thamrin, Jakarta, Rabu (24/9/2014).

Risiko diabetes dapat dilihat dari ukuran pinggang. Sebagai patokan, ukuran normal pinggang perempuan tidak boleh melebihi 80cm. Sementara, laki-laki tidak boleh lebih dari 90cm.

Sebagai deteksi dini, Dr. Yunir menyarankan agar setiap orang memeriksakan diri ke dokter rutin dua tahun sekali, serta melakukan swa-monitoring glukosa sendiri di rumah dengan menggunakan alat yang akurat.

(Ros)