

# Memulakan Insulin

## Menjana Kehidupan Baru

***Bilakah anda perlukan insulin? Chionh Lay Keng dan Angie Lee, kedua dua nya jururawat pendidik penyakit kencing manis, memberi panduan proses nya.***

Untuk mencapai kadar gula dalam darah yang baik merupakan satu cabaran harian pada mereka yang menghidapi diabetes jenis 2. Kadar gula dalam darah yang tinggi memusnahkan sel dan tisu pada badan dan mengakibatkan komplikasi seperti buta, kodong kaki atau tangan, kerosakan ginjal, serangan jantung dan angin ahmar. Justeru, ramai yang sengsara akibat penyakit kencing manis.

Kebanyakan mereka yang menghidapi diabetes jenis 2 perlu memakan ubat untuk mengurangkan kadar gula dalam darah dan mengekalkannya pada paras yang stabil. Ada yang perlu suntikan insulin dan ada pula yang memilih untuk bergantung pada insulin untuk kawalan yang lebih baik.

Apabila pengambilan ubat tidak berjaya

Kawalan gula dalam darah yang berkekalan boleh tercapai dengan mengamalkan pemakanan yang seimbang dan bersenam secara harian. Pelbagai ubat (satu atau lebih) harus di makan bila perlu. Bagaimanapun ada beberapa perkara atau keadaan medikal yang mengakibatkan pengambilan ubat masih tidak berkesan atau tidak lagi membantu para pesakit. Berikut adalah beberapa contoh:

- Jangkitan yang teruk atau penyakit berat yang lain
- Kehamilan
- Pembedahan utama
- Sesak jantung
- Penyakit ginjal
- Penyakit hati
- Penggunaan ubat yang lain ('prednisoné dan ubat penyakit jiwa) yang meninggikan kadar gula dalam darah
- Pemakanan yang berlebihan atau badan bertambah berat
- Antibodi yang memusnahkan sel beta (pada pesakit jenis 1 yang tersilap dikenal pasti sebagai pesakit jenis 2)
- Kemusnahan fungsi sel beta yang berterusan buat beberapa tahun

Ramai pesakit diabetes jenis 2 yang terus-menerus mengalami kemusnahan fungsi kekurangan sel beta pankreatik (sel yang mengeluarkan insulin).

Sel beta mereka perlu bekerja lebih keras dan mengakitnya menjadi 'terhakis' dan ubat yang dahulunya dapat mengekalkan paras gula dalam darah kini tidak berkesan lagi. Telah menjadi kenyataan bahawa apabila seorang pesakit di kenal pasti mengalami diabetes jenis 2, pada awal lagi sel beta hanya berfungsi pada kadar 50%. Mengikut United Kingdom Prospective Diabetes Study ( kajian penting mengenai pesakit diabetes jenis 2 cetakan 1998) fungsi sel tadi akan terus lemah walaupun diberi rawatan pemakanan khas, senaman dan ubat-ubatan.

Beberapa penanda bagi keperluan menggunakan insulin ialah:

1. Ubat-ubatan oral telah ditambah hingga ke paras maksimum namun paras gula dalam darah masih tinggi
2. Tiada perubahan baik pada paras gula dalam darah walaupun setelah mengambil ubat oral yang berlainan
3. Kadar gula dalam darah masih tinggi dan timbul simptom (seperti mudah haus, kerap buang air kecil, susut berat badan walaupun berselera makan) walaupun diberi rawatan diet, senaman dan ubat-ubatan.

Memanglah ramai yang takut dengan rawatan menggunakan insulin. Ada yang takut pada jarum suntikan; keadaan kurang gula (hypoglycaemia) dan kenaikan berat badan. Ini semua boleh diharungi dengan bantuan jururawat pendidik atau doktor famili yang pakar dalam bidang penyakit diabetes.

Kajian jelas menunjukkan bahawa dengan kawalan yang baik sejak awal dan mengekalkannya untuk seberapa lama boleh mencegah atau melambatkan kerumitan akibat penyakit diabetes termasuk kerosakan saraf, ginjal, mata dan penyakit jantung daripada berlaku sehingga 20 tahun kemudian.

Menjalani hidup dengan dapat mengawal diabetes bukanlah impian kosong....selagi anda bertekad kuat. Dengan disiplin dan sokongan keluarga dan penyedia perubatan, anda boleh mengecapi hidup baru.