

Apa Diabetes Boleh Lakukan Pada Badan Anda

Translated by Rodiah Hashim

Komplikasi Diabetes

Jika ia tidak dikawal, diabetes boleh menyebabkan pelbagai komplikasi yang boleh memberi kesan kepada hampir setiap organ dalam badan.

1 Penyakit jantung

Penyakit jantung adalah salah satu komplikasi diabetes yang paling biasa. Dalam lawatan pejabat, doktor anda boleh melakukan pelbagai ujian untuk memeriksa penyakit jantung dan membantu anda mengelakkan sebarang masalah berkaitan jantung yang serius. Pada setiap lawatan, doktor anda akan memeriksa tekanan darah anda. Paras kolesterol dan trigliserida boleh disemak pada lawatan pertama anda. Pemeriksaan asas EKG juga perlu diperolehi sebagai sebahagian daripada rekod perubatan yang lengkap. Ketahui lebih lanjut mengenai faktor-faktor risiko peribadi anda dengan penyakit jantung, seperti sejarah keluarga atau sama ada anda merokok, dan kemudian merumuskan satu pelan pencegahan yang termasuk penurunan berat badan, senaman tetap, dan pengurusan tekanan, serta menjaga tekanan darah anda, kolesterol, dan trigliserida pada tahap yang normal.

2 Strok

Tanda-tanda dan simptom strok termasuk kelemahan secara tiba-tiba pada sebelah muka atau badan; kebas di muka, lengan, atau kaki; gagap; masalah penglihatan dengan kedua-dua mata; atau pening. Jika anda mempunyai simptom tersebut, pergilah berjumpa doktor dengan segera. Anda mungkin akan dirujuk kepada pakar neurologi atau pakar strok lain. Bacalah lebih lanjut mengenai tanda-tanda amaran strok dan juga mengetahui cara untuk mengelakkan masalah serius ini daripada berlaku kepada anda.

3 Nefropati diabetes (Penyakit Buah Pinggang)

Jika anda mempunyai diabetes, ujian air kencing perlu dilakukan setiap tahun untuk mencari nefropati diabetes - penyakit buah pinggang. Ujian baseline darah kreatinin juga perlu dilakukan untuk menentukan fungsi buah pinggang anda. Pakar penjagaan kesihatan anda juga akan memeriksa tekanan darah anda secara tetap, kerana kawalan tekanan darah tinggi adalah penting dalam melambatkan penyakit buah pinggang. Tekanan darah hendaklah tidak kurang daripada 130/80. Bacalah mengenai simptom lain penyakit buah pinggang dalam topik kesihatan ini, seperti bengkak kaki yang berterusan. Ketahui bila untuk memanggil doktor anda untuk mengelakkan masalah yang serius.

4 Neuropati diabetes (Kerosakan Saraf)

Dari masa ke masa, diabetes boleh menyebabkan kerosakan saraf yang menghasilkan simptom kebas, membakar, atau sakit. Jika kulit anda menjadi kebas, anda mungkin tidak perasan luka kecil yang boleh berkembang menjadi ancaman kesihatan yang lebih besar. Periksa kaki dan tangan anda setiap hari untuk kemerahan, kalus, retak, atau kerosakan kulit. Jika anda mendapati adanya simptom ini sebelum lawatan yang dijadualkan berikutnya, segeralah beritahu pakar penjagaan kesihatan anda.

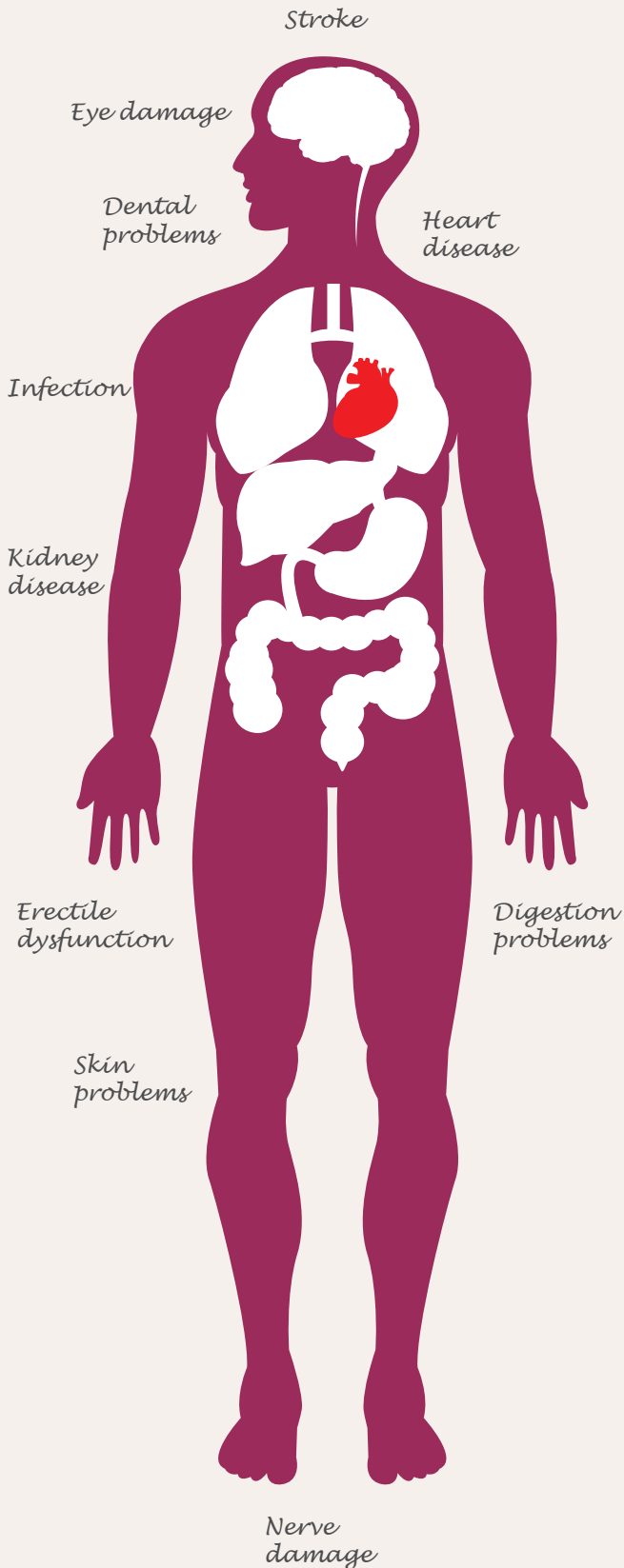
5 Retinopati diabetik

Untuk melindungi penglihatan anda, semua pesakit diabetes perlu berjumpa pakar mata (doktor mata) sekurang-kurangnya setiap tahun. Sebagai sebahagian daripada peperiksaan mata, doktor akan mengembang mata anda supaya dia boleh melihat bahagian belakang mata (retina) dan menentukan sama ada penyakit kencing manis yang menyebabkan kerosakan. Pada pesakit diabetes jenis 1, peperiksaan tahunan ini harus bermula dalam tempoh tiga hingga lima tahun pertama diabetes untuk pesakit yang berumur 10 tahun atau lebih. Mereka yang mempunyai diabetes jenis 2 perlu melakukan pemeriksaan mata pertama mereka apabila mereka telah didiagnosis. Mereka yang mempunyai komplikasi mata mungkin perlu berjumpa pakar mata mereka dengan lebih kerap. Pesakit diabetes wanita yang hamil perlu melakukan pemeriksaan mata menyeluruh semasa trimester pertama dan kerapkan susulan dengan doktor mata semasa kehamilan mereka. (Cadangan ini tidak dikenakan kepada wanita yang mengalami penyakit diabetes semasa mengandung.)

6 Gastroparesis

Diabetes meningkatkan risiko gastroparesis. Dengan gastroparesis, saraf ke perut rosak dan berhenti berfungsi dengan betul. Ini menyebabkan perut mengambil masa yang lama untuk mengosongkan kandungannya dan menjadikannya sukar untuk menguruskan paras glukosa darah. Kadang-kadang, menukar diet anda boleh membantu. Terdapat beberapa ubat-ubatan dan rawatan untuk gastroparesis. Berbincanglah dengan doktor anda tentang cara-cara untuk mengelakkan komplikasi diabetes. Mintalah maklumat mengenai tanda-tanda amaran awal supaya anda boleh mendapatkan rawatan semasa ia paling berkesan.

10 Things Diabetes Can Do to Your Body



7 Disfungsi erektil

Diabetes meningkatkan peluang untuk menyebabkan mati pucuk, atau impotensi. Bagi sesetengah lelaki, mengamalkan gaya hidup yang lebih sihat, seperti berhenti merokok, bersenam secara tetap, dan mengurangkan tekanan, mungkin adalah yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah mati pucuk. Dalam topik kesihatan ini, anda juga akan belajar mengapa ia penting untuk berbincang dengan pakar penjagaan kesihatan anda tentang mati pucuk anda, doktor anda boleh mengesyorkan ubat lain - termasuk ubat-ubatan, alat penyempitan vakum (VCD), dan lain-lain alat bantuan mati pucuk - yang boleh membantu.

8 Masalah Kulit

Sebanyak satu pertiga daripada pesakit diabetes akan mempunyai keadaan kulit yang berkaitan dengan penyakit mereka pada suatu masa dalam hidup mereka. Tahap glukosa dalam darah yang tinggi menyediakan tempat pembiakan yang baik untuk bakteria dan kulat dan boleh mengurangkan keupayaan badan untuk memulihkan diri sendiri. Mujurlah, keadaan kulit adalah yang paling mudah dicegah dan dirawat jika dikesan awal. Jika kulit anda tidak dijaga dengan betul bagi pesakit diabetes jenis 2, satu keadaan kulit yang kecil boleh berubah menjadi masalah yang serius dengan kemungkinan akibat yang teruk.

9 Jangkitan

Diabetes jenis 2 melambatkan keupayaan badan anda untuk melawan jangkitan. Glukosa darah yang tinggi menyebabkan ketinggian kadar gula dalam tisu badan anda. Apabila ini berlaku, bakteria berkembang dan jangkitan boleh berkembang dengan lebih cepat. Bahagian tubuh yang biasa di jangkiti adalah pundi kencing, buah pinggang, faraj, gusi, kaki dan kulit. Rawatan jangkitan awal boleh mencegah komplikasi yang lebih serius.

10 Masalah pergigian Diabetes

Mereka yang mempunyai diabetes menghadapi risiko yang lebih tinggi daripada biasa untuk mendapat masalah kesihatan gigi dan mulut yang serius. Semakin kurang atau tidak terkawal gula darah, semakin besar kemungkinan masalah kesihatan gigi dan mulut akan timbul. Ini kerana diabetes yang tidak terkawal akan merosakkan sel-sel darah putih, yang merupakan pertahanan utama di dalam badan daripada jangkitan yang boleh berlaku di dalam mulut. Sama ada anda mempunyai diabetes atau tidak, pastikan anda berjumpa doktor gigi anda untuk pembersihan dan pemeriksaan yang kerap untuk mengelakkan masalah gigi yang serius.

Source: www.webmd.com/diabetes/diabetes-complications-10/types-of-complications