



Komplikasi Kencing Manis

Kencing manis yang tidak dirawat atau dikawal boleh menyebabkan komplikasi serius.

Kencing manis boleh menjejaskan salur nadi darah dan jantung – menyebabkan sakit jantung, strok dan masalah yang berpunca dari pendedaran darah yang lemah. Kandungan glukos darah yang sentiasa tinggi akan menyebabkan kerosakan pada saluran-saluran kecil darah dalam tubuh, terutama di bahagian mata, ginjal dan saraf.



Lantas kencing manis boleh menyebabkan buta, penyakit ginjal, hilang deria rasa pada tangan dan kaki serta mati pucuk. Oleh sebab itu, pesakit kencing manis sering mengalami cedera tanpa mereka sedari dan luka atau sesuatu jangkitan itu akan mengambil masa yang lama untuk sembuh.

Kawalan yang baik ke atas kencing manis akan mengurangkan risiko atau melambatkan terjadinya komplikasi-komplikasi tersebut.

Sebuah Buku Pendidikan untuk Memahami Kencing Manis Mellitus



Menambahkan usia Sihat kepada penduduk Singapura



Untuk maklumat lanjut,
sila layari laman: www.nhg.com.sg



Kumpulan Kerja Kencing Manis NHG



Anggota-Anggota National Healthcare Group

Hospital Alexandra • Hospital Universiti Nasional
Hospital Tan Tock Seng • Institut Kesihatan Mental/Hospital Woodbridge
Pusat Perubatan Antarabangsa Johns Hopkins – NUH
Pusat Kulit Nasional • Poliklinik Kumpulan Penjagaan Kesihatan Nasional
Institut Barah • Institut Mata • Institut Jantung • Maktab NHG • Diagnostik NHG
Farmasi NHG • Perkhidmatan Internet NetCare

6 Commonwealth Lane, Tingkat 6, GMTI Building, Singapura 149547
Tel: 6471 8900 Fax: 6471 2129

■ Apa itu Kencing Manis Mellitus?

Kencing Manis Mellitus ialah sejenis penyakit yang bersebab dari terlalu banyak glukos di dalam darah. Semasa proses penghadaman, tubuh akan mengubah gula mudah yang dipanggil sebagai glukos. Glukos diserap ke dalam darah dan tubuh menggunakannya sebagai tenaga. Dalam manusia normal, sejenis hormon yang diberi nama insulin, membantu glukos dalam darah masuk ke dalam sel-sel tubuh di mana ia diubah menjadi tenaga atau disimpan untuk digunakan kemudian hari. Insulin dihasilkan oleh pankreas, sejenis pundi yang terletak di bahagian belakang perut.

Bila seseorang menghidap kencing manis, insulin yang dikeluarkan oleh pankreas sama ada tidak cukup atau pun tidak mampu melakukan kerja menyerap glukos ke dalam sel-sel tubuh. Akibatnya, glukos tidak boleh masuk ke dalam sel-sel tubuh dan berada kekal di dalam darah, menyebabkan paras glukos di dalam darah meningkat.

■ Siapa Yang Boleh Menghidap Kencing Manis?

Kajian Kesihatan Nasional 1998 menunjukkan 9% orang dewasa di Singapura menghidap kencing manis. Mereka yang berusia 40 tahun ke atas, mempunyai keturunan yang menghidap kencing manis, gemuk, mempunyai risiko tinggi menghidap kencing manis.

■ Jenis-Jenis Kencing Manis

Ada dua jenis utama kencing manis: Kencing manis Type 1 (bergantung pada insulin) dan Kencing Manis Type 2 (tidak bergantung pada



insulin). Penggunaan pankreas yang bertambah semasa hamil menyebabkan sesetengah wanita hamil mengalami kencing manis dan kencing manis jenis ini dikenali sebagai Kencing Manis Gestational.

Kencing Manis type 1 (bergantung pada insulin)

Mereka yang menghidap kencing manis type 1 mempunyai kadar tinggi glukos dalam darah kerana pankreasnya tidak mampu menghasilkan cukup insulin. Kencing manis jenis ini lazimnya mula pada usia muda dan selalunya dengan simptom-simptom dramatik. Mereka yang menghidap kencing manis type 1 mesti diberikan suntikan insulin setiap hari. Untuk mengawal paras glukos darahnya, mereka perlu belajar bagaimana hendak menyeimbangkan makanannya dan kegiatan yang dilakukan dengan insulin yang diambil.

Kencing Manis type 2 (tidak bergantung kepada insulin)

Kencing manis jenis ini adalah yang paling banyak terjadi. Adalah dianggarkan bahawa lebih 90% mereka yang menghidap kencing manis, mengalami jenis yang ini. Mereka yang menghidap kencing manis type 2, mampu menghasilkan sedikit insulin tetapi tidak berkesan sangat untuk mengekalkan paras normal glukos darahnya. Kencing manis type 2 lazimnya berlaku dalam usia lewat, biasanya selepas 40 tahun. Simptom-simptomnya mula sedikit demi sedikit hingga ramai orang yang tidak sedar bahawa mereka menghidap kencing manis. Kencing manis type 2 boleh dikawal dengan pemakanan, senaman dan makan ubat. Sekiranya semua ini gagal



memberikan kawalan yang baik, maka orang berkenaan mungkin diperlukan menjalani suntikan insulin.

Kencing Manis Gestational

Kencing manis jenis ini berlaku semasa hamil dan mempunyai risiko tinggi menyebabkan komplikasi atau kerumitan. Paras glukos darah perlu dikawal dengan hati-hati semasa hamil untuk mengelakkan masalah terhadap kedua-dua ibu dan bayi di dalam kandungan. Kencing manis gestational juga meningkatkan risiko ibu tersebut mengalami kencing manis type 2, di kemudian hari.

Tanda-Tanda Kencing Manis

Anda mungkin mengalami tanda-tanda dan simptom-simptom berikut:

- Kerap buang air kecil
- Sentiasa haus
- Berat badan merosot walaupun selera makan bagus
- Lapar
- Selalu lemah dan letih
- Pandangan semakin kabur
- Tangan dan kaki kurang merasa
- Kulit gatal, terutama di bahagian alat kelamin
- Luka yang lambat baik

Kadang-kadang simptomnya tidak begitu ketara dan ramai yang menghidap kencing manis juga tidak mengalami simptom-simptom tersebut hingga penyakitnya mencapai tahap lewat. Jadi mereka yang mempunyai risiko terkena kencing manis harus pergi menjalani pemeriksaan glukos darah secara tetap.