

# 12 cara cegah komplikasi diabetes

Bagaimana menghindari atau mencegah terjadinya komplikasi akibat diabetes yang Anda alami? Bagaimana menjalani diabetes dengan tetap sehat sepanjang hari? tentu Anda membutuhkan beberapa tips atau cara agar diabetes Anda tetap terkontrol. Artikel kesehatan ini menyajikan 12 cara mencegah terjadinya komplikasi akibat diabetes:

## 1. **Atur jumlah karbohidrat dengan hati-hati**

Terkena Diabetes bukan berarti Anda harus menghindari makan karbohidrat sama sekali. Karbohidrat memberikan energi bagi tubuh entah itu dari biji-bijian, kacang-kacangan, kacang-kacangan, sayuran segar dan buah-buahan. Dan Anda juga dapat makan buah meskipun itu rasanya manis. Ini tentang pola makan yang benar dengan pengaturan jumlah karbohidrat setiap kali makan. Seorang ahli diet tentu saja dapat membantu Anda dalam mengatur dan mempelajari seberapa banyak kalori dan nutrisi yang tepat bagi Anda.

## 2. **Turunkan berat badan jika memang diperlukan**

Menurunkan berat badan dengan perlahan dan mulai dari yang terkecil sekitar 4 – 6 kg dapat mengurangi risiko komplikasi dari diabetes. Hal ini sangat membantu menurunkan gula darah dan tekanan darah. Tentunya Anda juga akan memiliki lebih banyak energi. Tujuannya untuk membakar lebih banyak kalori yang Anda makan. Untuk memulai, cobalah mengurangi makanan dengan kadar lemak yang tinggi seperti keripik atau kentang goreng.

## 3. **Cukup Tidur**

Tidur yang sangat sedikit dapat meningkatkan kadar glukosa darah Anda dan mendorong Anda untuk makan makanan dengan karbohidrat tinggi. Tentu saja hal ini dapat menyebabkan penambahan berat badan, meningkatkan risiko komplikasi seperti penyakit jantung dan ginjal. Jadi cobalah untuk tidur yang cukup sekitar tujuh atau delapan jam setiap malam. Jika Anda memiliki kesulitan untuk tidur, cobalah atasi dan konsultasi dengan ahlinya. Memperbaiki pola tidur Anda dapat menurunkan kadar gula darah Anda.

## 4. **Aktif berolahraga**

Pilihlah jenis kegiatan yang Anda sukai – berjalan, menari, bersepeda, atau hanya berjalan di tempat saat Anda sedang di telepon misalnya. Lakukan setengah jam sehari; bahkan saat bekerja jika Anda perlu. Latihan dapat membantu Anda menurunkan risiko penyakit jantung, kolesterol, tekanan darah, dan menjaga berat badan. Olahraga juga dapat mengurangi stres dan tentu saja dapat membantu Anda mengurangi konsumsi obat diabetes.

## 5. **Pantau Gula darah Anda setiap hari**

Memantau dengan benar-benar mengecek kadar glukosa darah anda, dapat membantu Anda menghindari komplikasi diabetes, seperti nyeri saraf, dan mencegahnya semakin bertambah buruk. Monitor kadar gula darah anda juga dapat membantu Anda melihat bgmn makanan dan aktivitas dpt berpengaruh bagi kesehatan Anda. Dokter Anda dpt membantu Anda menetapkan target tingkat glukosa darah. Semakin dekat Anda dgn target, Anda tentu akan merasa semakin baik.

## 6. **Manajemen Stress**

Bila Anda memiliki penyakit diabetes, stres dapat menyebabkan kadar glukosa darah Anda naik. Singkirkan sebisa mungkin apa pun yang menekankan fisik atau mental Anda. Teknik relaksasi seperti latihan pernapasan, yoga, dan meditasi dapat sangat efektif jika Anda memiliki diabetes tipe 2.

## 7. **Katakan tidak untuk Garam**

Mengurangi garam dalam diet/makanan Anda. Ini dapat membantu menurunkan tekanan darah dan melindungi ginjal. Tidak ada rasa asin dalam makanan di piring Anda mungkin anda tidak merasa puas. Asal tahu saja, sebagian besar garam seperti dalam makanan Amerika berasal dari makanan olahan. Hindari makanan buatan dan makan makanan dari bahan-bahan segar sebisa mungkin. Gunakan bumbu dan rempah<sup>2</sup> untuk menggantikan garam bila Anda memasak.

## 8. **Penyakit Jantung dan Diabetes**

Penyakit jantung dapat menjadi komplikasi dari diabetes yang sangat serius. Awasi resiko terjadinya komplikasi penyakit jantung dengan sistem **ABC**:

**A1C level** (Kadar hemoglobin). Ini menunjukkan ukuran rata-rata kontrol gula darah selama 2-3 bulan. Anda mungkin perlu memeriksakan dua kali atau lebih dalam setahun. Coba konsultasikan dgn dokter Anda tentang pengaturan dan tujuannya.

**Blood pressure** (Tekanan darah). Targetnya di bawah 130/80 mm Hg.

**Cholesterol** (Kolesterol). Targetnya kadar LDL di bawah 100 mg/dl; HDL di atas 40 mg/dl, dan trigliserida di bawah 150 mg/dl.

## 9. **Perawatan luka, pembengkakan dan lebam**

Diabetes meningkatkan risiko infeksi dan memperlambat penyembuhan, jadi obati dan rawat luka dan goresan dengan cepat. Bersihkan luka benar, gunakan krim antibiotik dan perban steril. Konsultasikan kepada Dokter Anda jika luka tidak membaik dalam beberapa hari. Periksa kaki setiap hari untuk lecet, luka-luka, kemerahan, atau bengkak. Membuat kaki menjadi sedikit lembab mencegah terjadinya retakan pada kaki.

## 10. **Berhentilah dari kebiasaan merokok**

Menurut penelitian, berhenti merokok dengan tiba-tiba dapat juga berpengaruh pada resiko terjadinya diabetes. Jadi lakukannya dengan perlahan untuk berhenti merokok. Orang dengan diabetes yang merokok tiga kali lebih mungkin cepat meninggal karena penyakit jantung daripada mereka yang tidak. Berhenti merokok membantu jantung dan paru-paru Anda. Ini menurunkan tekanan darah dan risiko stroke, serangan jantung, kerusakan saraf, dan penyakit ginjal. Tanyakan kepada dokter tentang bantuan untuk berhenti merokok.

## 11. **Makan makanan super, bukan supersize**

Tidak ada makanan tunggal untuk diet diabetes. Tapi ada dasar-dasar diet yang perlu anda ketahui: Nikmati makanan super seperti buah beri, kentang manis, ikan yang kaya omega-3 fatty acids, sayur-sayuran dengan daun hijau tua. Hindari makanan yang mengandung lemak jenuh dan lemak trans. Sebaliknya, pilihlah makanan dengan lemak tak jenuh tunggal dan lemak tak jenuh ganda seperti minyak zaitun. Seorang ahli diet yang terdaftar dapat membantu mengatur jenis makanan yang cocok bagi Anda

## 12. **Atur jadwal kunjungan dan konsultasi Anda ke dokter**

Cobalah mengatur jadwal konsultasi dan kunjungi dokter Anda dua sampai empat kali dalam setahun. Jika Anda menggunakan insulin atau memerlukan bantuan untuk menyeimbangkan kadar gula darah Anda, Anda harus mengunjungi dokter sesering mungkin. Pemeriksaan fisik dan pemeriksaan mata juga diperlukan setahun sekali. Anda harus diskruining untuk mata, saraf, kerusakan ginjal, dan komplikasi lainnya. Kunjungi pula dokter gigi dua kali setahun. Dan pastikan untuk memberitahu semua penyedia layanan kesehatan bahwa Anda memiliki penyakit diabetes.

*Silahkan baca juga bagaimana Artificial Pancreas bekerja untuk penderita Diabetes Tipe 1 dalam artikel kedokteran dan kesehatan ini. Credit: webmd.com*

<http://www.jevuska.com/2010/03/04/12-cara-cegah-komplikasi-diabetes>

Juli 2010 - From: [www.itokindo.org](http://www.itokindo.org) (free pdf - **Manajemen Modern dan Kesehatan Masyarakat**)