

# Diabetes: Pengobatan Neuropati Perifer Diabetes

Reviu oleh: [Michael Dansinger, MD](#)

Reviu pada 12/11/2018

## Apakah itu ?

Kerusakan saraf, yang oleh dokter disebut **neuropati**, adalah komplikasi umum dari diabetes tipe 1 dan tipe 2. Perifer berarti saraf di kaki, tangan, kaki, atau lengan Anda terpengaruh. **Diabetic peripheral neuropathy (DPN)** dapat terasa seperti kesemutan, rasa terbakar, pin dan jarum, penusukan, atau bahkan mati rasa. Jika Anda juga kelebihan berat badan atau memiliki tekanan darah tinggi, kadar trigliserida tinggi, atau penumpukan plak di arteri jantung Anda, kemungkinan DPN Anda meningkat.



## Kelola Angka Diabetes Anda

**Gula darah tinggi dari waktu ke waktu merusak saraf dan pembuluh darah kecil yang mendukungnya.** Ketika kadar gula darah Anda secara konsisten dalam kisaran normal, Anda menurunkan kemungkinan komplikasi seperti DPN dan membantu menghentikannya dari menjadi lebih buruk. Ikuti instruksi dokter Anda tentang minum obat atau insulin serta langkah-langkah lain untuk mengontrol glukosa Anda.



## Latihan (Olah Raga)

Aktivitas fisik sedang dapat menunda masalah dan bahkan membalikkan gejala. Selain itu, ini membantu keseimbangan dan kekuatan Anda, sehingga Anda cenderung tidak jatuh. Orang dewasa tidak boleh melewatkan olahraga selama lebih dari 2 hari berturut-turut dan mendapatkan **total setidaknya 150 menit seminggu.** Jalan cepat adalah cara yang bagus untuk memulai jika Anda belum berolahraga secara teratur.



## Berhenti merokok

Ini terkait dengan oksigen rendah dalam darah Anda, yang berarti jaringan seperti **pembuluh darah dan saraf Anda mungkin tidak mendapatkan oksigen yang cukup juga.** Ini juga menciptakan "radikal bebas" yang dapat merusak sel, merusak lapisan pembuluh darah, membuatnya lebih sulit untuk mengontrol gula darah Anda, dan menyebabkan peradangan. Semua ini dapat menyebabkan DPN atau membuatnya lebih buruk.



## Makan yang sehat

**Buah-buahan, sayuran, biji-bijian, susu rendah lemak, protein tanpa lemak, ikan, dan makanan tinggi serat dan rendah garam baik untuk Anda, baik Anda menderita diabetes atau tidak.** Nutrisi yang baik membantu menjaga tubuh Anda kuat dan bekerja dengan baik. Itu termasuk ujung saraf dan pembuluh darah Anda. Makan dengan baik juga penting untuk mengatur berat badan dan gula darah Anda.



## Vitamin D dan B12

Orang yang tidak mendapatkan cukup ini cenderung terkena DPN. Sinar matahari adalah sumber vitamin D yang baik, seperti keju, kuning telur, jamur, dan ikan berlemak seperti tuna, salmon, dan mackerel. Ikan dan daging merah mengandung vitamin B12. Beberapa makanan juga mengandung vitamin ini, seperti jus jeruk, susu kedelai, dan sereal. Mengambil suplemen vitamin D ketika Anda memiliki DPN dapat meredakan gejala, tetapi seperti halnya suplemen B12 tidak membantu.



## Obat

Penghilang rasa sakit yang dijual bebas seperti ibuprofen biasanya tidak bekerja untuk DPN. Tetapi beberapa obat resep yang mengobati depresi dan kejang - termasuk duloxetine, gabapentin, pregabalin, dan antidepresan trisiklik - mungkin mengurangi rasa sakit. Anda sering meminumnya di malam hari sehingga Anda tidur lebih nyenyak. Namun obat<sup>2</sup> tsb dapat memiliki efek samping yang tidak menyenangkan, jadi bicarakan dengan dokter Anda tentang pilihan yang tepat untuk Anda.



## Capsaicin

Letakkan di kulit Anda dalam krim, salep, atau patch, dan itu memecah zat di ujung saraf di sekitar sana sehingga mereka tidak dapat mengirim sinyal rasa sakit. Satu studi menemukan bahwa orang yang menggunakan potongan kecil capsaicin satu kali selama 60 menit mengalami penghilang rasa sakit hingga 12 minggu. Ini adalah bahan kimia yang membuat paprika panas, dan bisa sedikit terbakar saat Anda mengoleskannya.



## Suplemen

Diperlukan lebih banyak penelitian, tetapi studi awal menunjukkan bahwa antioksidan alpha-lipoic acid (ALA) dan acetyl-L-carnitine dapat melindungi dan memperbaiki saraf dan mengurangi rasa sakit. Periksa dengan dokter Anda sebelum Anda mulai mengambil ini karena mereka dapat menyebabkan masalah bagi beberapa orang dan dengan beberapa obat.



## Akupunktur

Satu studi menemukan itu lebih baik daripada obat tradisional untuk gejala DPN, dan biasanya dengan sedikit efek samping. Ini dapat bekerja dengan memicu tubuh Anda untuk menggunakan energi dan kimia sistem kekebalan tubuh Anda untuk membantu menyembuhkan dan mengurangi rasa sakit. Cari seorang praktisi bersertifikat jika Anda ingin mencobanya.



## Relaksasi dan Meditasi

Praktik seperti yoga, pijat, *imagery* terpandu, latihan pernapasan dalam, tai chi, bahkan hipnosis dapat membantu menurunkan detak jantung, tekanan darah, dan tanda-tanda stres lainnya yang membuat sakit kronis dan ketidaknyamanan lebih sulit untuk dikelola. Hasil ilmiah beragam, tetapi banyak orang menemukan jenis perawatan komplementer ini efektif.



## Minyak esensial

Ekstrak dari tanaman termasuk rosemary, lavender, eucalyptus, chamomile, dan peppermint dapat digosokkan pada kulit Anda atau digunakan dalam aromaterapi untuk mengatasi rasa sakit. Minyak<sup>2</sup> tsb juga dapat meringankan stres yang datang dari berurusan dengan suatu kondisi yang tidak dapat disembuhkan.

Peringatan: Saat Anda meletakkan minyak esensial langsung di kulit Anda, mungkin harus dicampur dengan minyak lain untuk mengencerkannya.



## Perlakukan Kaki Anda dengan Lembut

Karena kerusakan saraf dapat membuat Anda lebih sulit untuk mengetahui ada sesuatu yang salah, cobalah untuk tidak melukai kaki Anda. Jangan berjalan tanpa alas kaki. Pastikan sepatu Anda pas, dan pakai sepatu baru dengan perlahan. Kenakan sepasang kaus kaki katun segar setiap hari. Hati-hati memotong kuku kaki. Periksa kaki Anda setiap hari untuk mencari celah, lecet, dan luka; dapatkan pemeriksaan profesional penuh setidaknya setahun sekali.



## Mandi Air Hangat Dengan Garam Epsom?

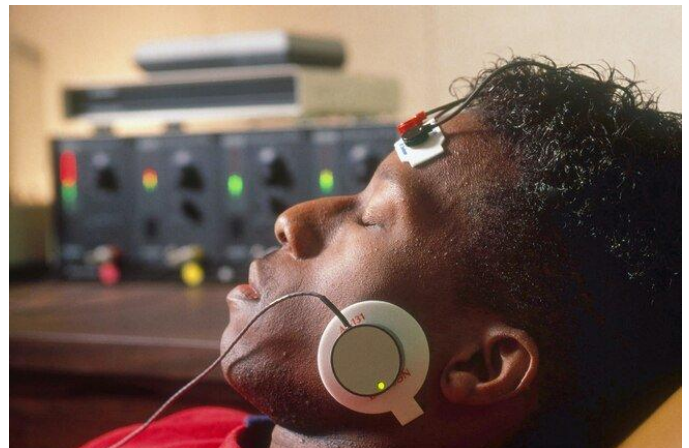
Meskipun mungkin menenangkan, itu tidak dianjurkan. Perendaman dapat mengeringkan kulit Anda, menyebabkan iritasi, dan membuka retakan yang dapat terinfeksi. Anda juga bisa melepuh kulit Anda dengan air yang terlalu panas.

Anda harus tetap mencuci kaki dengan air hangat setiap hari.



## Umpan Balik *Biofeedback*

Nyeri kronis adalah salah satu dari beberapa kondisi terapi ini digunakan. Saat Anda mempelajari teknik relaksasi, tanda-tanda vital Anda, seperti detak jantung dan tekanan darah, dilacak dengan sensor. Anda melihat hasil di layar sehingga Anda dapat mengetahui seberapa baik yang Anda lakukan. Anda bisa mendapatkan hasil yang sama tanpa peralatan pemantauan.



## **TENS** (transcutaneous electrical nerve stimulation)

(suatu teknik yang dimaksudkan untuk menghilangkan rasa sakit dengan menerapkan elektroda pada kulit untuk memblokir impuls di saraf yang mendasarinya.)

Untuk rasa sakit yang parah, dokter mungkin menyarankan stimulasi saraf listrik transkutan. Anda menggunakan perangkat yg mengirimkan pulsa listrik kecil melalui kulit Anda di dekat tempat yang sakit atau di tulang belakang Anda. Identya adalah untuk memblokir atau membingungkan pesan-pesan pemicu rasa sakit yang dikirim tubuh Anda ke otak Anda. Secara umum aman, tetapi ada sedikit bukti bahwa perawatan ini efektif untuk DPN.



### Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on WebMD](#)

[https://www.medicinenet.com/diabetes\\_diabetic\\_peripheral\\_neuropathy\\_treatment/article.htm](https://www.medicinenet.com/diabetes_diabetic_peripheral_neuropathy_treatment/article.htm)