

# Diabetes: Bagaimana Tingkat Gula Darah Mempengaruhi Tubuh Anda

Reviewed By: [Michael Dansinger, MD](#)  
Reviewed on 5/18/2018

## Tinggi: Membuat Anda Lebih sering kencing

Ginjal Anda harus bekerja keras untuk memproses semua gula tambahan dalam darah Anda. Ketika mereka tidak bisa mengikuti, tubuh Anda membuangnya, bersama dengan air yang dibutuhkan tubuh Anda.



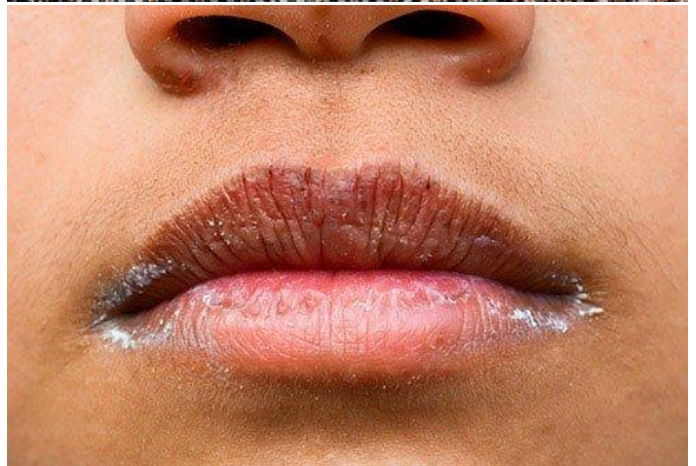
## Tinggi: Membuatmu Haus

Untuk menghilangkan gula ekstra itu, tubuh Anda mengambil air dari jaringannya sendiri. Karena Anda membutuhkan cairan itu untuk membuat energi, mentransfer nutrisi, dan membuang limbah, sebuah saklar membalik di otak Anda untuk memberi tahu Anda bahwa Anda haus sehingga Anda akan minum lebih banyak.



## Tinggi: Mulut Kering

Mulut Anda bisa kering dan pecah di sudut-sudut saat tubuh Anda mengambil cairan dari sana. Lebih sedikit air liur dan lebih banyak gula dalam darah Anda membuat infeksi lebih mungkin terjadi. Gusi Anda mungkin membengkak, dan bercak putih dapat tumbuh di lidah dan di dalam pipi Anda (dokter akan menyebutnya *oral thrush*). Ini dapat membantu untuk minum lebih banyak air atau mengunyah permen karet bebas gula.



## Tinggi: Masalah Kulit

Tubuh Anda butuh air dari seluruh tubuh untuk menghilangkan gula darah ekstra. Itu dapat menyebabkan kulit kering, gatal, pecah<sup>2</sup>, terutama pada kaki, siku, kaki, dan tangan Anda. Pada waktunya, **kadar glukosa yg tinggi juga dpt merusak saraf**. Ini disebut **neuropati diabetik**. Ini bisa membuat Anda lebih sulit merasakan luka, luka, atau infeksi. Tanpa perawatan, bisa menjadi masalah yg lebih besar, spt kehilangan jari kaki, kaki, atau bagian dari kaki Anda.





## Tinggi: Masalah Penglihatan

Tubuh Anda mungkin menarik cairan dari lensa di mata Anda, yg membuatnya lebih sulit untuk fokus. Dan **gula darah tinggi dapat merusak pembuluh darah di bagian belakang mata Anda (retina). Itu bisa menyebabkan kehilangan penglihatan jangka panjang dan bahkan kebutaan.**



## Tinggi: Kelelahan

Ketika Anda memiliki diabetes tipe 2 dan gula darah Anda terlalu tinggi, Anda menjadi kurang sensitif terhadap insulin, yang membantu memindahkan energi ke sel-sel Anda. Kekurangan bahan bakar bisa membuat Anda lelah. Anda dapat mengalami kelelahan yang sama dengan diabetes tipe 1, karena tubuh Anda tidak dapat membuat insulin sendiri. Jika Anda tidak memperlakukannya dengan benar, level Anda dapat tetap tinggi sepanjang waktu. Dokter Anda dapat membantu dengan memberikan resep obat dan menyarankan perubahan gaya hidup yang dapat Anda lakukan.



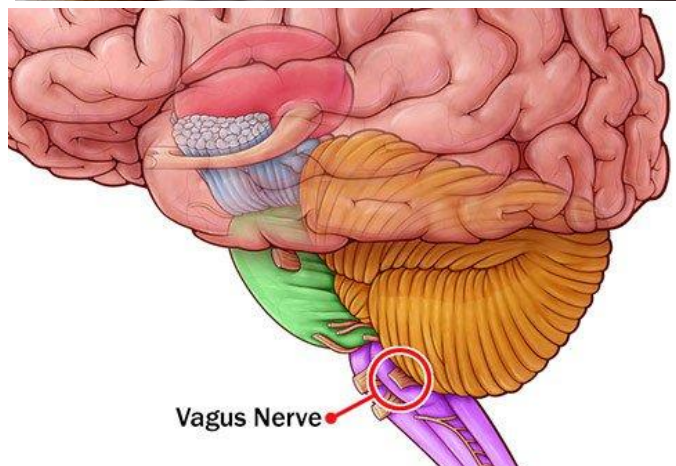
## Rendah: Kelelahan

Jika Anda menderita diabetes, insulin adalah salah satu cara utk menurunkan gula darah Anda ketika sudah tinggi. Tetapi jika Anda mengambil terlalu banyak, mungkin mengeluarkan begitu banyak glukosa begitu cepat sehingga tubuh Anda tidak dapat menggantinya dengan cukup cepat. Itu membuatmu lelah. Penyakit dan obat-obatan lain juga dapat mengganggu siklus ini dan mengosongkan tangki Anda.



## Tinggi: Masalah Pencernaan

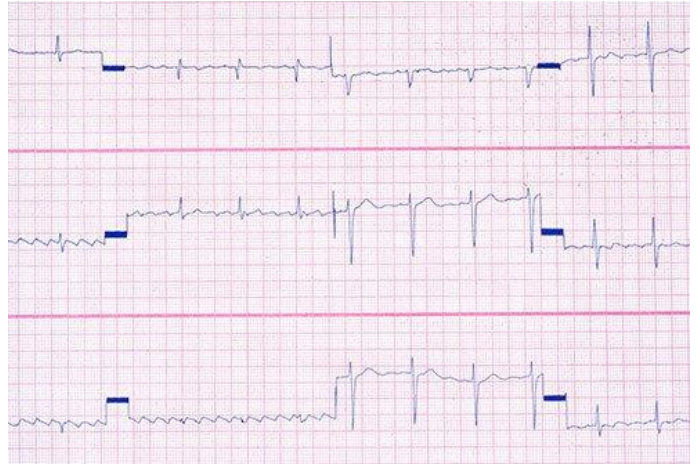
If your blood sugar is high for too long, it can damage the vagus nerve, which helps move food through your stomach and intestines. You may lose weight because you aren't as hungry. You might have trouble with acid reflux, cramps, vomiting, and severe constipation.





## **Rendah: Detak Jantung Aneh**

Hormon-hormon yang membantu meningkatkan gula darah Anda ketika terlalu rendah juga dapat meningkatkan detak jantung Anda dan membuatnya terasa seperti itu berdetak aneh. (Dokter Anda akan menyebut ini aritmia). Penurunan glukosa paling sering terjadi sebagai efek samping dari obat yang digunakan untuk mengobati diabetes.



## **Rendah: Goyah**

Glukosa rendah dapat mengganggu sistem saraf pusat Anda, yang mengontrol cara Anda bergerak. Ketika itu terjadi, tubuh Anda melepaskan hormon, seperti adrenalin, untuk membantu menaikkan level Anda kembali. Tetapi zat yang sama itu juga dapat membuat tangan Anda dan bagian lainnya bergetar atau bergetar.



## **Rendah: Berkeringat**

Hormon-hormon yang dikeluarkan tubuh Anda untuk meningkatkan gula darah Anda ketika terlalu rendah juga membuat Anda banyak berkeringat. Sering kali salah satu hal pertama yang Anda perhatikan ketika kadar glukosa Anda jatuh terlalu jauh. Dokter Anda dapat membantu Anda melacak level Anda dan mencoba menjaganya dalam kisaran yang sehat dengan obat-obatan, olahraga, dan kebiasaan makan.



## **Rendah: Lapar**

Tiba<sup>2</sup>, rasa lapar yang hebat, bahkan stlh Anda makan, mungkin merupakan tanda bahwa tubuh Anda tidak mengubah makanan menjadi gula darah dengan cara yang benar. Penyakit atau obat<sup>2</sup>an tertentu dapat menyebabkannya juga. Jika Anda menderita diabetes, dokter Anda mungkin dpt menyesuaikan obat Anda, yang sering menjadi sumber masalah.



## Rendah: Mual

Sebenarnya, itu gula darah tidak akan rendah dengan sendirinya. Ketika level Anda menjadi sangat tinggi atau sangat rendah, itu dapat menyebabkan efek *rebound*. Gula darah Anda memantul dari satu ekstrem ke ekstrem yang lain, membingungkan sistem pencernaan tubuh Anda, dan membuat Anda merasa mual di perut.



## Rendah: Pusing

**Sel-sel otak Anda membutuhkan glukosa untuk bekerja dengan baik.** Ketika mereka tidak punya cukup, Anda mungkin mulai merasa lelah, lemah, dan pusing. Anda mungkin juga sakit kepala.



## Rendah: Kebingungan

Ketika gula darah Anda menjadi sangat rendah (hipoglikemia), Anda mulai kehilangan arah. Anda mungkin mengomel ucapan Anda atau lupa di mana Anda berada. Terkadang itu terjadi begitu tiba-tiba sehingga Anda mungkin tidak menyadari bahwa Anda bertingkah aneh. **Dalam kasus yang serius, Anda bisa mengalami kejang atau koma.**



### Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)  
© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved

[https://www.medicinenet.com/diabetes\\_body\\_blood\\_sugar\\_levels/article.htm](https://www.medicinenet.com/diabetes_body_blood_sugar_levels/article.htm)