

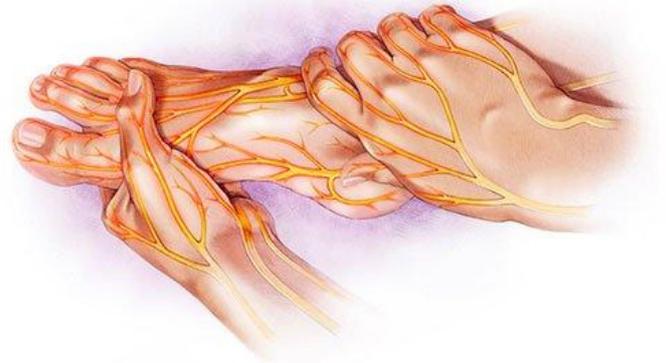
# Diabetes: Panduan untuk Neuropati Perifer Diabetes

Reviewed By: [Michael Dansinger, MD](#)

Reviewed on 4/17/2018

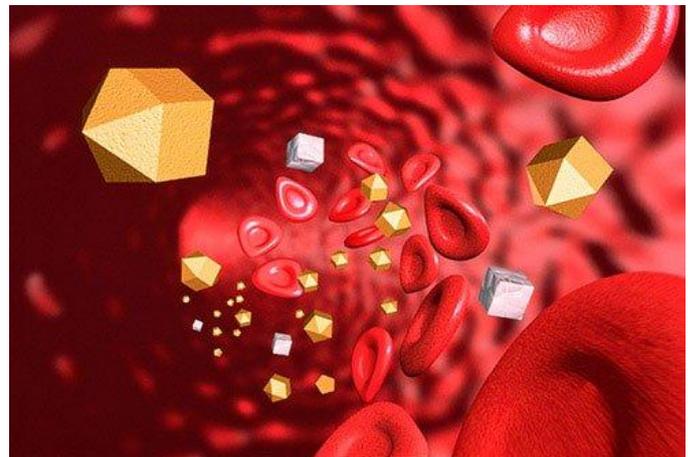
## Apa itu?

Diabetes dapat merusak saraf perifer Anda, yang membantu Anda merasakan sakit, panas, dan dingin. Singkatnya disebut **DPN**, kondisi ini paling sering memengaruhi kaki dan kaki Anda. Ini juga dapat mempengaruhi tangan dan lengan Anda. Ini menyebabkan perasaan aneh pada kulit dan otot Anda, serta mati rasa yang bisa menyebabkan cedera yang tidak Anda sadari.



## Apa Penyebabnya?

Seseorang yang menderita diabetes lebih cenderung memiliki kadar glukosa dan trigliserida (sejenis lemak) yang tinggi dalam darahnya. Seiring waktu, ini merusak saraf yang mengirimkan sinyal rasa sakit ke otak Anda, serta pembuluh darah kecil yang memasok saraf dengan nutrisi. Cara terbaik untuk mencegah atau menunda DPN adalah mengontrol gula darah dan tekanan darah Anda.



## Siapa yang terkena?

Sekitar setengah dari penderita diabetes memiliki beberapa jenis kerusakan saraf. Dua dari 10 orang sudah memiliki DPN ketika mereka didiagnosis, meskipun lebih umum semakin lama Anda menderita penyakit ini. Seseorang yang mengalami obesitas atau memiliki prediabetes atau sindrom metabolik (kombinasi yang tidak sehat dari tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, kolesterol tinggi, dan lemak perut) juga memiliki peluang lebih besar untuk terkena DPN.



## Gejala

Kaki atau jari Anda mungkin mulai tergelitik atau terbakar, seperti "pin dan jarum." Sentuhan paling ringan, mungkin dari seprai di tempat tidur Anda, mungkin menyakitkan. Seiring waktu, otot Anda bisa menjadi lemah, terutama di sekitar pergelangan kaki Anda. Anda bisa merasa lebih sulit untuk menyeimbangkan atau menyakitkan untuk berjalan. Tetapi Anda mungkin tidak memiliki gejala apa pun, meskipun ada kerusakan saraf.



## Periksa secara teratur

Ketika Anda memiliki diabetes, penting untuk menemui dokter Anda untuk mencoba mengetahui DPN lebih awal. Seberapa sering? Setiap tahun jika Anda memiliki tipe 2. Untuk tipe 1, Anda harus dites setiap tahun, mulai setelah pubertas atau setelah 5 tahun jika Anda didiagnosis ketika Anda lebih tua. Tanyakan kepada dokter Anda tentang diperiksa untuk DPN jika Anda belum memiliki diabetes tetapi beresiko untuk itu.



## Pemeriksaan Dokter

Karena DPN sering mulai di kaki dan kaki, dokter Anda akan mencari di sana untuk luka, luka, dan masalah sirkulasi. Mereka akan memeriksa keseimbangan Anda dan melihat Anda berjalan. Mereka akan ingin mengetahui seberapa baik Anda merasakan perubahan suhu dan sentuhan halus seperti getaran. Mereka mungkin meletakkan seutas tali tipis atau garpu tala di jari kaki dan kaki Anda untuk melihat apakah Anda merasakannya.



## Tes Darah dan Urin

Ini membantu dokter melacak kadar gula darah dan trigliserida Anda. Tes mungkin membantu menyingkirkan penyebab neuropati lainnya seperti penyakit ginjal, masalah tiroid, kadar B12 rendah, infeksi, kanker, HIV, dan penyalahgunaan alkohol, yang mungkin perlu diperlakukan secara berbeda.



## Pengobatan

Obat untuk depresi (citalopram, desipramine, nortriptyline, paroxetine) dan kejang syaraf (gabapentin, pregabalin) dapat membuat DPN Anda lebih ringan, tetapi obat penghilang rasa sakit yang dijual bebas mungkin tidak. Produk yang Anda kenakan untuk mematikan rasa, seperti lidocaine, juga bisa membantu. Tidak ada yang bisa membalikkan kerusakan saraf. Dokter Anda mungkin menyarankan latihan khusus (terapi fisik) untuk membantu Anda merasa lebih baik dan membuat Anda terus bergerak.



## Infeksi

Salah satu efek samping DPN adalah Anda mungkin tidak melihat luka kecil, lepuh, luka bakar, atau cedera lain karena Anda tidak merasakannya. Karena diabetes membuat luka ini lebih lambat untuk sembuh, luka tsb mungkin menjadi sangat serius sebelum Anda menemukannya. Luka tsb jauh lebih mungkin terinfeksi. Tanpa perawatan yang tepat, Anda bisa kehilangan jari kaki, kaki Anda, atau bahkan bagian kaki Anda.



## Kaki Charcot

**Neuropati parah dapat melemahkan tulang di kaki Anda. Tulang di kaki Anda bisa retak atau patah, membuat kaki Anda merah, sakit, bengkak, atau hangat saat disentuh. Tetapi karena Anda tidak bisa merasakannya, Anda mungkin terus berjalan dan merusaknya.** Sebagai contoh, lengkungan itu bisa runtuh dan menggembung ke tanah. Karena terperangkap lebih awal, dokter Anda dapat mengobati kaki Charcot dengan istirahat, kawat jaring, dan sepatu khusus. Kasus-kasus serius mungkin perlu dioperasi.



## Jaga Kaki Anda

Setiap hari, cari luka atau luka bakar yang mungkin tidak Anda rasakan. Cermin dapat membantu tempat-tempat yang sulit dilihat. **Jangan lupa untuk memeriksa di antara jari-jari kaki Anda.** Cucilah kaki Anda setiap hari dengan air hangat: 50-53°C adalah aman. (Gunakan termometer untuk menguji suhu.) Saat Anda beristirahat, gerakkan jari-jari kaki dan angkat kaki untuk membantu menjaga darah tetap bergerak. Hubungi dokter Anda tentang masalah yang tidak hilang dalam beberapa hari.



## Memakai sepatu

Sepatu melindungi kaki Anda dari tanah, apakah itu panas, dingin, atau tertutupi oleh tepi yang kasar. Pastikan sepatu Anda berventilasi, nyaman, dan punya banyak ruang untuk jari kaki Anda. Bawa yang paling sering Anda pakai ke dokter saat Anda pergi untuk pemeriksaan. Anda mungkin memerlukan sepatu atau sisipan khusus saat mengalami masalah kaki.



## Jenis-Jenis Neuropati Lainnya

Diabetes juga dapat menyebabkan masalah saraf di tempat lain di tubuh Anda.

**Otonomis** adalah saraf yg rusak yg membantu mengendalikan kandung kemih, perut, mata, pembuluh darah, dan fungsi tubuh lainnya.

**Proximal** ada di pinggul, pantat, atau paha Anda (biasanya hanya di satu sisi), yang membuatnya sulit untuk bergerak.

**Focal** melukai saraf tunggal, seringkali di kaki, tangan, kepala, atau dada dan perut Anda.



### 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/article.htm](https://www.medicinenet.com/diabetes_diabetic_peripheral_neuropathy/article.htm)