

Still looking for a job? Master your next interview with tips from career experts.

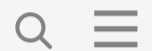
Still looking for a job? Master your next interview with tips from career experts.

Workforce Singapore [Sign up](#)

Explore new careers confidently with advice from our experts. >>

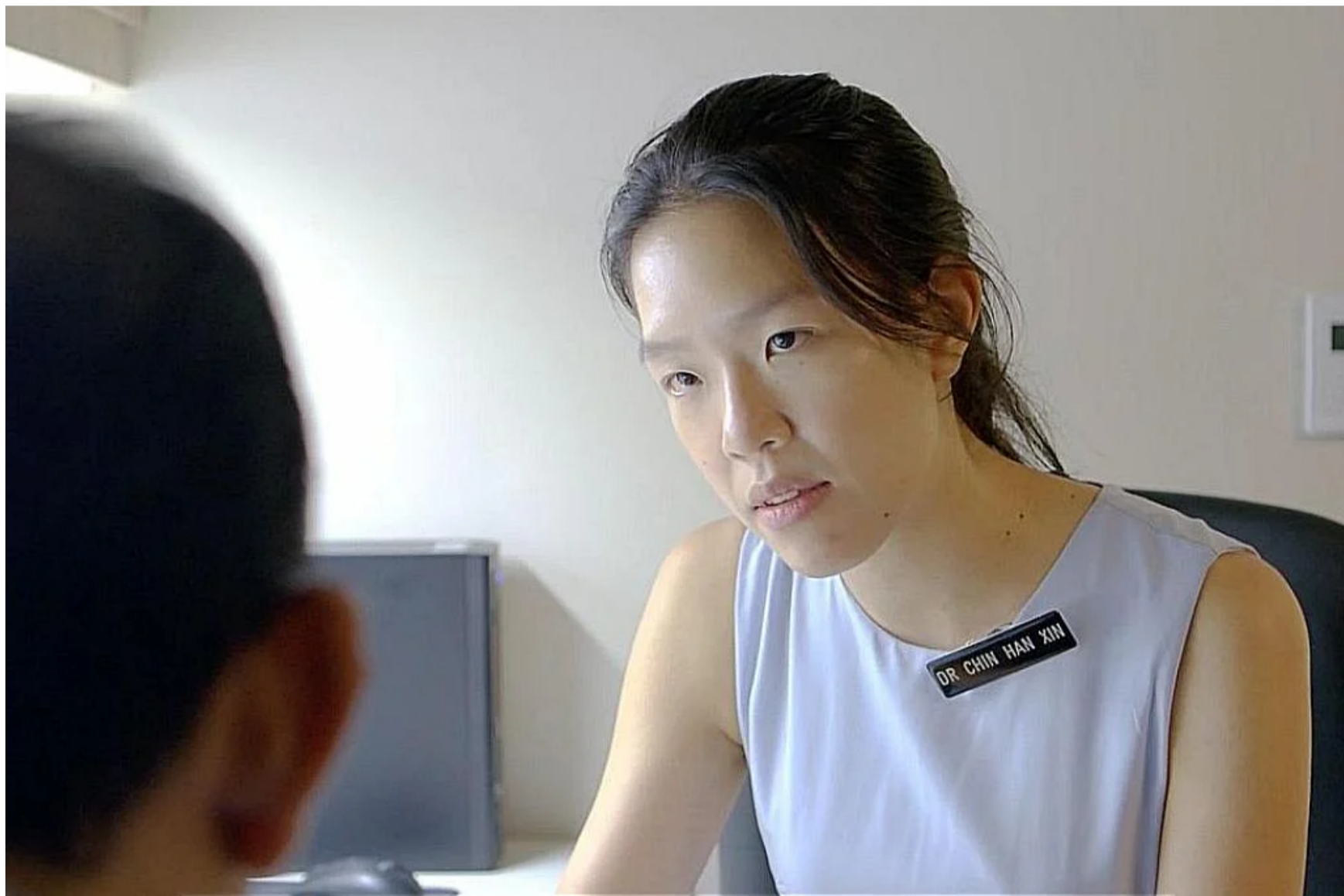
Rencana Premium

SINGAPURA **BeritaHarian**



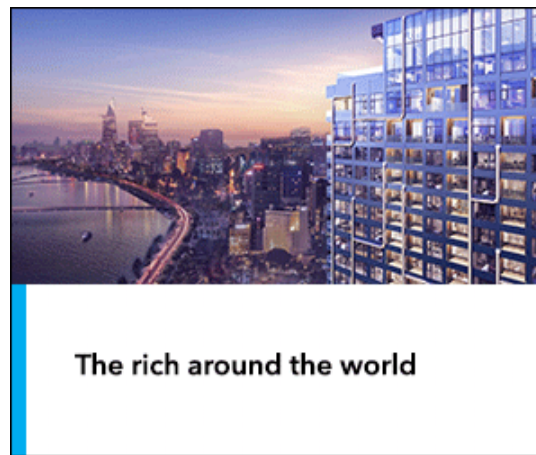
DIABETIC PATIENT *kesihatan*

Nov 14, 2022 | 05:30 AM



KESAN LANJUTAN KENCING MANIS: Dr Chin mengingatkan bahawa pesakit kencing manis juga boleh menghidap masalah penglihatan, sehingga menyebabkan mata menjadi bua. - Foto NHG

MESKIPUN kencing manis merupakan masalah kronik, mereka yang menghidapnya masih boleh kekalkan kadar gula yang normal atau remisi. Ini bermakna kadar gulanya di bawah tahap kencing manis dan tidak memerlukan ubat.



Menyatakan demikian, Konsultin di Jabatan Endokrinologi Hospital Tan Tock Seng (TTSH), Dr Chin Han Xin, berkata hal ini lebih berkemungkinan berlaku kepada mereka yang terlalu gemuk atau 'obese', dan berjaya mengurangkan berat badan dengan banyak secara selamat sejurus mengesan kencing manis mereka.

"Ramai pesakit mungkin perlu hidup dengan masalah kencing manis, dan mengambil ubat untuk kawal kadar gula dalam darah.

"Namun terdapat bukti bahawa sesetengah pesakit dengan kencing manis Jenis 2 mungkin boleh diletak di bawah remisi menerusi berat badan yang berkurangan.

"Seperti contoh ini berlaku ke atas pesakit yang menjalani pembedahan bariatrik.

"Namun remisi mungkin tidak kekal dan memerlukan penyenggaraan berterusan untuk berat badan yang sihat, langkah menjaga diet dan gaya hidup, serta pemantauan kadar gula dalam darah," katanya dalam emel kepada Berita Harian (BH).

Kencing manis merupakan masalah awam utama dengan hampir setengah bilion penduduk di serata dunia kini menghidapnya.

Di Singapura sahaja, seorang dalam setiap tiga individu berisiko menghidap kencing manis dalam hayat mereka, menurut Menteri Kesihatan, Encik Ong Ye Kung, semasa berucap di Hari Kencing Manis Sedunia tahun lalu.

Sekiranya tiada apa-apa dilakukan menjelang 2050, dianggarkan sekitar sejuta rakyat Singapura akan menghidap kencing manis, katanya lagi.

Dr Chin yang sudah berkhidmat selama sembilan tahun sebagai seorang doktor berkata beliau bertemu dengan pesakit kencing manis setiap hari.

"Biasanya pesakit yang dirujuk kepada pakar endokrinologi termasuk mereka dengan kencing manis jenis kompleks atau kencing manis yang sukar dikawal.

"Sesetengah pesakit dengan komplikasi yang menjejaskan kawalan atau menghadkan jenis ubat yang boleh diambil mereka, juga boleh dirujuk kepada jabatan endokrinologi," katanya.

Selain menjejaskan buah pinggang, kencing manis yang tidak terkawal boleh menimbulkan banyak komplikasi.

Antaranya pesakit boleh menghidap penyakit jantung, atau mengalami angin ahmar.

"Saluran darah serta saraf di kaki mereka juga boleh terjejas, dan mereka lebih berisiko menghidap jangkitan, luka yang lambat pulih dan pesakit juga boleh berhadapan dengan amputasi di bahagian bawah tubuh.

"Pesakit juga boleh menghidap masalah penglihatan, sehingga menyebabkan mata menjadi buta," tambahnya.

Dalam satu laporan BH baru-baru ini Kementerian Kesihatan (MOH) berkongsi bahawa seramai 6,378 pesakit baru memulakan dialisis antara 2017 dengan 2021, dengan 5.6 peratus penyakit ginjal tahap akhir (ESRD) didapati berusia 40 tahun dan ke bawah.

Pesakit Melayu dalam lingkungan usia tersebut yang menghidap ESRD pula membentuk 2.1 peratus bagi tempoh sama.

Rata-rata punca ESRD adalah kencing manis, atau tekanan darah tinggi dan penyakit arteri yang menyempit ke salah satu atau kedua ginjal.

Kencing manis yang kekal sebagai punca utama kegagalan ginjal, masih menjadi kebimbangan kalangan penduduk Melayu, kata jurucakap Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (NKF) dalam laporan tersebut.

"Meskipun kegagalan ginjal tiada penawar atau tidak boleh diubah, kencing manis, yang menyebabkan kegagalan ginjal boleh dicegah, dikawal dan diuruskan.

"Selagi kita teruskan usaha pencegahan dan pendidikan awam, harapannya ialah kita dapat perbaiki situasi kencing manis di Singapura," kata jurucakap NKF itu.

Dr Chin menasihatkan bahawa bagi mencegah masalah buah pinggang akibat kencing manis menjadi teruk, pesakit perlu menghadiri temu janji dengan doktor bagi memeriksa fungsi buah pinggang dan air kencing mereka, selain mengekalkan kawalan kencing manis dengan baik.

"Ini boleh dilakukan menerusi pemakanan yang sentiasa sihat, kerap bersenam, dan mengambil ubat seperti yang disarankan.

"Kami juga ingin nasihatkan pesakit agar berhenti merokok, kawal tekanan darah serta kolesterol mereka, serta mempunyai berat badan yang sihat.

"Sesetengah ubat tekanan darah dan anti-kencing manis juga didapati memperlambatkan masalah buah pinggang akibat kencing manis daripada menjadi teruk," tambahnya. - **FARID HAMZAH**