Publish in teruskan.com

**Kenali Penyebab Timbulnya Diabetes Sejak Dini**



*(Photo:* [*www.top10homeremedies.com*](https://www.google.co.id/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=&url=http%3A%2F%2Fwww.top10homeremedies.com%2Fkitchen-ingredients%2F10-health-benefits-of-turmeric.html&ei=XP-1Ve_SBIyQuATtkpjAAQ&psig=AFQjCNG7eACui8l0l-EeAIM3h1ynJCKjnQ&ust=1438077148399884)*)*

Diabetes mellitus (DM) atau lebih dikenal sebagai kencing manis merupakan penyakit yang timbul akibat kadar glukosa dalam darah meningkat di atas normal. Pada umumnya penyakit diabetes banyak diderita oleh orang berusia lanjut, yaitu diatas umur 40 tahun. Namun seiring dengan perkembangan pola hidup yang semakin instan, penyakit ini pun juga terdianogsis pada sejumlah usia remaja.

Penyakit diabetes yang umum diderita oleh masyarakat adalah diabetes tipe 1 dan tipe 2. Diabetes tipe 1 diakibatkan adanya gangguan pankreas yang tidak mampu dalam memproduksi insulin. Biasanya diabetes tipe 1 ini menyerang anak-anak karena pankreas yang diserang zat antibodi dalam tubuh. Sedangkan diabetes tipe 2 diakibatkan karena insulin yang dihasilkan oleh pankreas tidak mencukupi untuk mengontrol kadar gula dalam darah. Biasanya terjadi pada orang dewasa karena pola hidup yang kurang baik.

Penyakit diabetes mellitus adalah penyakit yang tidak dapat disembuhkan, tetapi bisa dikontrol atau dikendalikan agar keadaan gula darah tetap normal. Biasanya penyakit ini susah terdeteksi pada tahap awal, sehingga sebagian besar penderita pun terdiagnosis pada keadaan lanjut. Apabila keadaan semakin parah, maka penyakit ini dapat menyebabkan komplikasi pada pembuluh darah, saraf, serangan jantung, stroke, kebutaan, gagal ginjal, hingga kematian. Tercatat pada WHO, angka kematian akibat diabetes di Indonesia telah menempati urutan ke 4 di dunia, yaitu mencapai 8,4 juta jiwa.

Berikut beberapa faktor yang menjadi pemicu timbulnya penyakit diabetes melitus pada usia dini:

* **Keturunan (Genetik)**

Seseorang yang mempunyai keluarga atau orang tua dengan riwayat pengidap diabetes, biasanya berkemungkinan terserang diabetes sekitar 30%. Namun hal ini dapat dicegah dengan pola makan dan hidup yang sehat. Sepeti sering menggerakkan tubuh, berolahraga tiap 10 menit sehari, serta mengurangi mengemil gorengan.

* **Pola Makan yang Tidak Sehat**

Terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji (seperti pizza, hot dog, burger, es krim, keripik kentang, donat, dan sebagainya) dapat menjadi pemicu timbulnya berbagai penyakit, salah satunya penyakit diabetes melitus. Hal ini dikarenakan makanan cepat saji mengandung lemak dengan kadar yang tinggi, sehingga dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas. Biasanya diabetes lebih berisiko (sekitar 80%) pada orang yang menderita obesitas.

Selain itu, mengonsumsi makanan manis dan berkabohidrat tinggi (seperti cake, minuman bersoda, sirup, tiramishu, coklat) secara berlebihan tanpa dibarengi makanan sehat, juga dapat menjadi penyebab naiknya kadar gula dalam darah.

Untuk menjaga kesehatan tubuh, sebaiknya makanlah secara teratur 3 kali sehari dan jangan lupa untuk selalu mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran.

* **Jarang Berolahraga**

Kebiasaan berolahraga pada masyarakat era modern ini perlahan sudah mulai luntur, seiring dengan kemajuan teknologi yang semakin instan. Pada umumnya masyarakat lebih memilih mengendarai mobil atau sepeda motor setiap berpergian (baik jarak dekat atau jauh). Selain itu, tumbuh pesatnya fasilitas online (seperti berbelanja, jasa pesan makanan, dan lain-lain), membuat segala jenis aktifitas pun dapat dilakukan dari dalam rumah. Sehingga membuat kita semakin malas keluar.

Kurangnya berolahraga dan terlalu lama duduk di depan layar, dapat mengganggu proses metabolisme, serta kalori di dalam tubuh menjadi menumpuk sehingga memicu obesitas dan kadar gula menjadi naik.

* **Merokok dan Mengonsumsi Alkohol**

Merokok memang telah lama diketahui dapat menyebabkan risiko penyakit jantung, paru-paru, tekanan darah tinggi, stroke, dan gangguan janin pada kehamilan. Namun ternyata tidak hanya itu, beberapa penelitian (**seperti pada JAMA**, Journal of the American Medical Association dan penelitian Carole Willi, M.D,) menuturkan bahwa merokok sangat berkaitan erat dengan timbulnya penyakit diabetes melitus. Merokok dapat menyebabkan naiknya kadar gula darah dan terjadinya resistensi insulin pada pankreas. Hal ini memicu timbulnya penyakit diabetes tipe 2.

Sedangkan mengonsumsi minuman alkohol berlebihan dapat memicu radang kronis pada kelenjar pankreas. Sehingga produksi hormon insulin pun terganggu, dan menyebabkan munculnya penyakit diabetes.

* **Kurang Tidur**

Kurang tidur atau sering begadang dapat menyebabkan berbagai dampak negatif untuk tubuh, diantaranya memicu timbulnya diabetes. Hal ini dikarenakan kurangnya tidur dapat menyebabkan aktifitas metabolisme gula di dalam tubuh menjadi terganggu. Sehingga produksi kadar insulin pun menjadi menurun dan menyebabkan diabetes.

* **Mengonsumsi Pil Kontrasepsi**

Konsumsi pil kontrasepsi dalam jangka waktu yang lama juga dapat menjadi pemicu penyakit diabetes atau kencing manis. Hal ini dikarenakan kandungan hormon estrogen dan progestin pada pil kontrasepsi yang menyebabkan menurunnya produksi insulin dalam pankreas. Sehingga produksi glukosa menjadi terganggu dan menimbulkan efek timbulnya diabetes.

* **Mengonsumsi Teh Manis**

Bagi anda penggemar teh manis, sebaiknya mulai sedikit berwaspada dan tidak berlebihan dalam mengonsumsinya. Pasalnya, teh manis mempunyai kadar gula yang sangat tinggi, yaitu sekitar 250-300 kalori untuk setiap gelasnya. Sedangkan kebutuhan kalori tubuh sekitar 1500-1900 kalori perharinya, tergantung berat badan.

Jadi sebaiknya jangan terlalu berlebihan untuk mengonsumsi teh manis dalam sehari. Sebagai alternatif, anda dapat menggunakan gula rendah kalori untuk membuat teh, atau teh tanpa gula. Usahakan pula untuk memperbanyak mengonsumsi air putih.

\*\*\*

Sebaiknya kenalilah tanda-tanda diabetes sejak awal, seperti cepat merasa lelah, berat badan turun drastis, sering kencing, muncul bintik hitam di bagian lipatan tubuh, cepat haus dan lapar, serta luka yang sulit untuk kering. Semakin cepat anda mendapatkan pengobatan dan perawatan, maka kemungkinan untuk terjadi komplikasi akan semakin berkurang.

Semoga bermanfaat.