

KESIHATAN & PERUBATAN

**FARID HAMZAH**  
farid@sph.com.sg

# Tak patah semangat hidap diabetes, terus amal gaya hidup sihat

Seorang dalam setiap tiga individu berisiko menghidap kencing manis dalam hidup mereka. Sekitar 1 juta warga Singapura pula akan menghidap kencing manis menjelang 2050 sekiranya tiada usaha dilakukan. Apakah cara yang boleh dilakukan bagi mencegah penyakit ini? **BERITA HARIAN** menerumah seorang doktor dan seorang pesakit kencing manis untuk mendapatkan pandangan mereka.

EMPAT adik-beradik termasuk Encik Abdul Wahab Hassan menghidap kencing manis, namun itu tidak mematahkan semangatnya untuk menjalani gaya hidup sihat bagi mengawal kadar gula dalam darahnya.

Sebagai seorang jururawat, datuk berusia 56 tahun itu juga menjadi contoh kepada adik-beradiknya yang lain dalam usaha menentang kencing manis.

"Saya bermain boling sekurang-kurangnya dua kali sebulan. Ini termasuk latihan biasa dan juga menyertai pertandingan – sejauh ke Seberang Tambak.

"Selain itu saya juga sering diingatkan oleh isteri agar mengawal diet saya," tambahnya sambil tertawa kecil.

Pada masa yang sama Encik Abdul Wahab juga memainkan peranan penting selaku pemberi maklumat tentang kencing manis kepada anggota keluarganya.

Pernah juga salah seorang anggota keluarganya yang mencecah kadar gula dalam darah yang amat tinggi.

"Beliau tanya pandangan saya, lantas saya sarankan beliau ke poliklinik dengan segera. Kini beliau bergantung pada insulin juga," kata datuk seorang cucu itu yang patuh mengambil ubat.

Encik Abdul Wahab menceritakan bahawa beliau juga pernah menghidap masalah jantung dan semasa salah satu rawatan susulan pada Mac 2016, beliau mengetahui dirinya menghidap kencing manis.

"Faktor penyumbang bagi kencing manis saya ialah keturunan di mana ibu saya juga pesakit kencing manis, selain tiga adik-beradik saya yang lain yang juga menghidapnya," tambahnya.

Kini selain aktif dalam sukan boling, bapa lima anak perempuan itu juga gemar memancing dan mengembara.

"Selain adik-beradik, saya juga sering ingatkan anak-anak akan kesan kencing manis pada kehidupan.

"Tapi saya juga perlu mainkan peranan dengan menjadi contoh kepada mereka. Selain gaya hidup sihat, saya juga perlu kawal diet pemakanan.

"Ini semua akan menjamin kualiti kehidupan yang lebih baik meskipun saya sendiri pesakit kencing manis," jelasnya.

Penyakit kencing manis adalah keadaan kesihatan kronik yang rumit dan pesakit yang disahkan menghidapinya perlu mempelajari kemahiran dan pengetahuan baru untuk menguruskannya dengan baik.

Selain memberi ubat mengawal kencing manis, turut penting dalam pengurusan kencing manis adalah sokongan dan pendidikan pesakit yang berkesan.

Berdasarkan Tinjauan Kesihatan Penduduk Negara, peratusan keseluruhan orang Melayu yang menghidap kencing manis telah meningkat daripada 11.6 peratus pada 2017 kepada 14.4 peratus pada 2020.

Tinjauan itu juga mendapati orang Melayu membentuk kadar perokok paling tinggi berbanding orang India dan Cina pada 21.1 peratus.

Dalam laporan Kajian Kesihatan Penduduk Nasional (NPHS), masyarakat Melayu mempunyai kadar pengambilan lemak dan karbohidrat tertinggi setiap hari dan pengambilan harian terendah pemakanan dengan kandungan serat.

Pada Januari tahun lalu, sebuah Sekolah Penjagaan Metabolik dan Kencing Manis (DM) Kumpulan Penjagaan Kesihatan Nasional (NHG) ditubuhkan sebagai wadah untuk menyatukan dan menyelaraskan bahan pendidikan merentas kelompok penjagaan kesihatan itu.

Sekolah DM menawarkan pesakit kencing manis dan penjaga mereka pendidikan berasaskan bukti yang mudah diakses untuk meningkatkan pengetahuan mereka dalam kencing manis, menerapkan perubahan tingkah laku dan memperkasakan mereka dalam penjagaan diri untuk memperbaiki hasil kesihatan.



**LEBIH AKTIF:** Kini Encik Abdul Wahab (*kiri*) tekankan gaya hidup lebih sihat bukan sahaja ke atas dirinya, malah keluarganya termasuk anak sulungnya, Cik Nurul Ashikin (*tenang*) dan isterinya, Cik Siti Zuraidah Khamis (*kanan*). – Foto ihsan ABDUL WAHAB HASSAN

## Konsultan: Kawal kadar gula dengan gaya hidup sihat

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, Konsultan 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



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

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 bua," 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 ke-

imbangan 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 memperlakukan masalah buah pinggang akibat kencing manis daripada menjadi teruk," tambahnya. – **FARID HAMZAH**

### ACARA BERJALAN, BERLARI, BERBASIKAL NHG



**SEMUA ANGKAT TANGAN:** Cik Nadia (*kiri*) dan rakan-rakan 'warm up' sebelum acara bermula. – Foto NHG

## Sokong usaha kekal cergas, sertai acara SG Lebih Sihat

SEBAGAI seorang jururawat, Cik Nadia Amalina Shaifoddin, 30 tahun, perlu banyak bergerak semasa bertugas.

Lantas apabila satu acara yang menyokong inisiatif SG Lebih Sihat atau Healthier SG dianjurkan oleh Kumpulan Penjagaan Kesihatan Nasional beliau tidak membuang masa untuk mendaftarkan diri.

"Saya bekerja sebagai jururawat di sebuah hospital dan wad saya bertugas memerlukan saya banyak bergerak dan berjalan.

"Walaupun bekerja syif, ianya tidak mematahkan semangat saya untuk terus bergerak," kata Jururawat Berdaftar Kanan di Institut Kesihatan Mental (IMH) itu lagi.

Diberi nama NHG22 Walk.Run.Cycle Movement, acara yang berlangsung pada 30 Oktober lalu itu disertai sekitar 600 peserta.

Terdiri daripada orang awam, pesakit, rakan masyarakat, doktor keluarga, kakitangan penjagaan kesihatan dan pihak pengurusan kanan NHG, semua peserta berkumpul di acara penutupnya di Gardens by the Bay sebagai menunjukkan sokongan terhadap usaha untuk kekal cergas dan lebih sihat. Dilancarkan pada 5 Ogos lalu,

acara itu bermula sebagai cabaran maya sebagai menandakan ulang tahun NHG yang ke-22 tahun, di mana peserta yang berdaftar berikrar untuk menghabiskan acara berbasikal, berjalan atau berlari dan memantau jarak mereka sepanjang tiga bulan.

Lebih 2,200 peserta mendaftarkan diri bagi cabaran maya itu, dan secara bersama mereka mencapai lebih 85,000 kilometer atau lebih 500 kali keliling pulau ini.

Acara penutup yang berlangsung pada akhir bulan lalu itu pula terdiri daripada larian kompetitif sejauh lima kilometer dan acara berjalan masyarakat sejauh dua kilometer.

Cik Nadia yang turut aktif dalam kegiatan mendaki, berenang, berlari anak serta gerakan seperti zumba berkata beliau turut menjaga pemakanan sihat bagi menjamin tubuh yang cergas.

"Kekadang memang ada juga hari-hari saya nikmati hidangan yang menyelerakan tapi secara keseluruhannya, saya akan terus berggerak aktif demi masa depan yang lebih sihat," tambahnya yang menyertai acara kompetitif sejauh lima kilometer dan acara berjalan masyarakat sejauh dua kilometer.