

Diabetes dan Obesiti

MEMBIMBANGKAN

Penyakit diabetes di negara ini dilihat semakin kronik berikutan jumlah penghidap penyakit yang boleh membawa maut itu kini melangkaui jumlah jangkaan Kementerian Kesihatan (KKM).

Ketua Pengarah Kesihatan Datuk Dr Noor Hisham Abdullah berkata, berdasarkan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015, kementerian menjangkakan satu daripada lima golongan dewasa termasuk mereka berumur 18 tahun di Malaysia berdepan dengan masalah diabetes menjelang tahun 2020.

Bagaimanapun, jangkaan itu meleset apabila ia berlaku lima tahun lebih awal dan kini, seramai 3.5 juta rakyat di negara ini menghidap penyakit kronik itu. Hampir 50 peratus daripada penghidap diabetes iaitu seramai 1.8 juta pesakit berdepan dengan masalah ini tanpa disedari, berikutan tiada tanda-tanda awal yang ditunjukkan bagi penghidap penyakit itu dan kebanyakan mereka (pesakit) juga didapati tidak membuat saringan lebih awal.

Amalan gaya hidup yang tidak sihat seperti pengambilan karbohidrat dan gula berlebihan merupakan faktor utama yang menjadi penyumbang berlakunya diabetes dalam kalangan rakyat negara ini. Jumlah penghidap diabetes akan bertambah dua kali ganda jika pencegahan tidak dilakukan dengan lebih awal.

SARINGAN KESIHATAN

Kesedaran, pendedahan dan pendidikan kepada masyarakat tentang penyakit ini, termasuk kerjasama dengan badan bukan kerajaan (NGO) perlu untuk mendidik masyarakat.

Masyarakat perlu mendapatkan saringan kesihatan kerana jika seseorang disahkan menghidap diabetes lebih awal, rawatan dan pengawalan penyakit tersebut daripada komplikasi penyakit lain yang lebih buruk seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan strok dapat dilakukan.

Rakyat sering jatuh sakit pada ketika ini kerana ramai yang percaya saringan kesihatan adalah tidak perlu dan hanya membazir masa sebelum mendapati mereka menghidap kanser, darah tinggi, kencing manis, penyakit hati kronik dan lain-lain.

Sikap acuh tidak acuh dalam kalangan rakyat Malaysia telah mewujudkan keadaan di mana mereka



**DR TASRON SURAT
M.D. (U.K. MAL)**

Setiausaha Agung, BioMolecular Therapy Association Malaysia (BMTA) di YJN, OUG Kuala Lumpur

hanya akan berjumpa doktor atau menjalani pemeriksaan kesihatan apabila mengalami masalah kesihatan. Tidak ramai rakyat Malaysia yang mengamalkan gaya hidup sihat seperti pengambilan makanan yang seimbang dan melakukan senaman secara konsisten.

Akhirnya, sesetengah daripada mereka mengalami serangan jantung yang membawa maut dan strok kerana penjagaan diri bukan satu keutamaan, terutama golongan berusia lebih muda. Penyakit tidak berjangkit seperti tekanan darah tinggi, kencing manis dan jantung mempunyai kaitan rapat dengan cara hidup yang tidak sihat sejak usia remaja.

Berdasarkan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015, secara keseluruhannya terdapat peningkatan bagi kebanyakan risiko Penyakit Tidak Berjangkit dalam kalangan penduduk Malaysia. Kira-kira 17.5 peratus dengan anggaran 3.5 juta penduduk berumur 18 tahun ke atas mengalami masalah diabetes di negara ini.

FAKTOR PEMAKANAN

Satu daripada tiga orang menghidap hipertensi dan hampir separuh mereka yang berusia 18 tahun ke atas mempunyai paras kolesterol yang tinggi di dalam darah. Antara punca utamanya adalah daripada pemakanan.

Malaysia juga merupakan negara dengan kadar obesiti paling tinggi di Asia Tenggara. Kajian terhadap 25,507 orang remaja di Malaysia pada tahun 2012 menunjukkan hanya 22.8 peratus daripadanya aktif manakala 19.1 peratus mengalami berat badan berlebihan dan 7.9 peratus obesiti.

Menurutnya, 15 peratus daripada kanak-kanak bertatih dan prasekolah dan 30 peratus murid sekolah rendah mempunyai berat badan berlebihan atau obes. Ini disebabkan oleh kebanyakan mereka mengambil makanan di luar rumah.

Seseorang yang obes iaitu 20 peratus lebih berat badan yang sepatutnya untuk menghidap penyakit kronik seperti



“Pengambilan sayur-sayuran segar didapati mengurangkan risiko kematian lebih baik sedikit daripada buah-buahan segar. Sebaliknya buah-buahan dalam tin pula didapati meningkatkan risiko kematian.”

penyakit strok, kardiovaskular, diabetes, sindrom metabolik dan juga sesetengah jenis kanser sememangnya amat tinggi.

Berdasarkan kajian yang dijalankan oleh syarikat kesihatan Bupa, kira-kira 63 peratus orang gagal meneruskan azam mereka pada tahun 2015. Hampir separuh daripadanya dapat bertahan kurang sebulan untuk menurunkan berat badan malah sering gagal kerana sasaran yang tidak realistik, selain hanya memberikan fokus untuk kurus dan bukannya untuk sihat.

Pelbagai diet muncul dalam keinginan orang ramai untuk menurunkan berat badan. Namun, tidak semua sesuai dan baik dilakukan yang mana kebanyakannya memberi kesan yang buruk untuk jangka masa panjang. Diet yang terbaik ialah diet dengan mengira kalori setiap hari.

Diet ini sering dianggap remeh kerana perlu mengambil tahu jumlah kalori setiap makanan yang diambil melalui aplikasi di telefon pintar yang dapat membantu.

Bagi menurunkan berat badan pula, kurangkan kira-kira 500 kalori dari jumlah yang diperlukan setiap hari dalam diet dan dengan cara itu boleh menghilangkan kira-kira 0.5 kilogram dalam seminggu. Jika diet yang dilakukan secara konsisten, kira-kira dua kilogram dapat dikurangkan dalam tempoh empat minggu.

MAKANAN SEIMBANG

Makan mengikut piramid makanan amat penting bagi memastikan semua nutrisi lengkap. Tip yang paling mudah ialah teori sepenumbuk karbohidrat, sebesar tapak tangan protein, dua belah tapak tangan sayur, segenggam tangan buah-buahan dan seibu jari lemak.

Pengambilan makanan seimbang dan tidak berlebihan dengan mengurangkan pengambilan gula, garam dan lemak, kerap melakukan senaman serta melakukan saringan kesihatan merupakan resipi penting untuk kekal (awet) sihat. Bagi mereka yang sukar mengubah tabiat pemakanan, elok juga menghadiri bengkel, seminar ataupun sesi pembelajaran pengambilan nutrisi sihat.

Misalnya, anda boleh menggantikan gula dalam menu harian dengan mengambil pemanis gantian seperti *P3 Sweetener* bagi mengekalkan kesihatan terutamanya bagi mereka yang menghidap diabetes melitus, hipertensi, strok, koronari jantung dan arterosklerosis.

Selain merujuk kepada banyak perkhidmatan kesihatan awam dan swasta, anda juga boleh menilai dengan melanggan sistem kesihatan lain yang terdapat di dalam negara kita termasuklah perubatan alternatif seperti *TCM, Ayurveda*, perubatan herba, ozon dan proses detoksifikasi.

Manakala bagi golongan yang berkemampuan, terapi biomolekular termasuk penggunaan stem sel sudah terbukti berkesan bagi menangani banyak masalah kesihatan yang sebelum ini tidak menemui jalan penyelesaian.



Faktor pemakanan yang tidak seimbang boleh menyebabkan berlakunya kegagalan dalam menurunkan berat badan.