

HARI DIABETES SEDUNIA

Hari Diabetes Sedunia adalah kampanye kesadaran global terhadap penyakit diabetes. Agendanya selalu berfokus pada tema yang berkaitan dengan diabetes.

Karena pentingnya penanganan penyakit diabetes, setiap 14 November, diperingati Hari Diabetes Sedunia. Peringatan ini pertama kali diperkenalkan oleh organisasi kesehatan dunia, *International Diabetes Federation (IDF)* dan *World Health Organization (WHO)* sejak 1991. Kemudian pada 2007, hari diabetes ini resmi dinyatakan sebagai hari sedunia dalam agenda PBB.

Tanggal 14 November sendiri dipilih karena hari tersebut menjadi momen penting bagi Frederick Banting. Di tanggal itulah ia berhasil menemukan insulin, sejenis hormon yang sangat berharga bagi penderita diabetes.

Diabetes (diabetes melitus) adalah penyakit jangka panjang atau kronis yang ditandai dengan kadar gula darah (glukosa) yang jauh di atas normal. Glukosa sangat penting bagi kesehatan kita karena merupakan sumber energi utama bagi otak maupun sel-sel yang membentuk otot serta jaringan pada tubuh kita. **Gula darah tinggi adalah jika kadar gula darah pada saat puasa lebih dari 126 mg / dl dan pada saat tidak cepat lebih dari 200 mg / dl.**



TIPE DIABETES

Diabetes Tipe 1

Penderita diabetes tipe 1 sangat bergantung kepada insulin karena sistem kekebalan tubuh penderita akan menyerang dan menghancurkan sel-sel pankreas yang memproduksi insulin. Hal ini memicu peningkatan kadar glukosa sehingga terjadi kerusakan pada organ-organ tubuh.

Selain harus menerima suntikan insulin setiap hari, penderita juga disarankan untuk menjaga kadar glukosa dalam darah agar tetap seimbang.

Diabetes Tipe 2

Diabetes tipe 2 merupakan jenis diabetes yang lebih umum terjadi. Sekitar 90 persen penderita diabetes di dunia mengidap diabetes tipe ini.

Diabetes jenis ini disebabkan oleh kurangnya produksi insulin dalam tubuh atau sel-sel tubuh yang menjadi kurang sensitif terhadap insulin. Kekurangpekaan sel-sel tubuh ini dikenal dengan istilah resistensi terhadap insulin.

CARA MENCEGAH DIABETES

Mengurangi porsi makan

Mengurangi porsi makan setiap hari bisa menjadi cara terbaik untuk menghindari diabetes.

Sarapan sangat penting

Tidak peduli seberapa bencinya Anda pada sarapan, sangat penting untuk sarapan setiap hari. Hal itu membantu mengurangi risiko terkena diabetes. Makan sarapan yang sehat tidak hanya membantu mengontrol nafsu makan, tetapi juga membantu mengontrol konsumsi kalori.

Olahraga

Berolahraga setiap hari membantu menjaga berat badan yang sehat, menurunkan kadar gula darah dan meningkatkan sensitivitas Anda terhadap insulin.

Hindari minuman manis

Soda, minuman ringan atau berperasa dapat meningkatkan risiko terkena diabetes. Semua minuman berpemanis merupakan sumber gula yang tak terlihat, yang dapat meningkatkan kadar gula darah Anda.

Menurunkan berat badan

Berat badan berlebih dapat menjadi memperbesar risiko seseorang terkena diabetes. Jadi, pastikan bahwa Anda dapat menurunkan berat badan dan menjaganya tetap normal.

Makan banyak sayuran

Daging memang lezat, namun Anda tidak harus memakannya setiap hari, karena dapat menimbulkan risiko diabetes. Dengan demikian, perbanyak konsumsi sayuran setiap hari.