

Headline **Diabetes tandinm kanser**  
Date **15 Nov 2009**  
MediaTitle **Kosmo Ahad**  
Section **Semasa**  
Journalist **N/A**  
Frequency **Daily**  
Circ / Read **109,892 / 269,000**

Language **Malay**  
Page No **48**  
Article Size **594 cm<sup>2</sup>**  
Color **Full Color**  
ADValue **7,117**  
PRValue **21,351**



# Diabetes tandingi kanser

**Semalam, Hari  
Diabetes Sedunia  
disambut. Adakah  
kita memahami  
mesejnya?**

**HAMZAH ABDUL HAMID**

**S**EJENIS ubat tradisional berasaskan herba dikhabarkan begitu mujarab bagi menyembuhkan penyakit kencing manis atau diabetes.

Begitu juga dengan rawatan terapi khas yang mengiringi pengambilan ubat-ubatan tersebut.

Semua pernyataan di atas adalah suatu pembohongan!

Rekod klinikal membuktikan apabila seseorang menghidap diabetes, dia akan hidup bersama penyakit itu sehingga akhir hayatnya.

"Diabetes adalah penyakit kronik yang sehingga kini tiada penawarnya. Ubat-ubatan fungsinya hanya untuk mengawal.

"Oleh itu, usah percaya kepada sebarang ubat-ubatan yang dikatakan mampu 'menyembuhkan' diabetes sedangkan pesakit terus terikat untuk membeli bekalan ubat tersebut," kata Konsultan Endokrinologi, Profesor Datuk Dr. Mafauzy Mohamed.

Tambah beliau, bagaimana penghidap itu dapat menjalani kehidupan normal walaupun 'membawa' penyakit tersebut sepanjang hayat bergantung kepada usaha mendapatkan pemeriksaan dan rawatan yang berkesan di samping memperbaiki gaya hidup.

Jumlah penghidap diabetes di Malaysia menunjukkan kenaikan yang membimbangkan.

Pada tahun 1996, sebanyak 6.5 peratus rakyat Malaysia di kalangan usia lebih daripada 30 tahun didiagnosis dengan penyakit tersebut dan meningkat kepada 9.5 peratus pada tahun 2006.

"Kebimbangan ini seiring dengan risiko penyumbang kepada

penyakit kardiovaskular seperti sakit jantung, angin ahmar dan strok.

"Pada tahun 2006 saja, dianggarkan kira-kira 1.5 juta orang yang berusia melebihi 18 tahun di Malaysia menghidap diabetes.

"Jumlah itu lebih tinggi berbanding mereka yang menghidap kanser atau AIDS," terang Mafauzy kepada *Jurnal*.

## **Gemuk di pinggang**

Ramai antara kita yang tidak sedar mengenai kecenderungan kumpulan tertentu dalam masyarakat yang berisiko tinggi mendapat diabetes.

Berita buruk ini bukan saja menakutkan mereka yang berusia di antara 40 hingga 50 tahun, bahkan menghantui wanita yang dalam fasa kehamilan, orang yang hipertensi, berpenyakit vaskular, dislipidaemia, serta mereka yang menghidap Sindrom Ovari Polistik (PCOS).

"Masalah kegemukan yang mencapai tahap obesiti juga membawa masalah lebih-lebih lagi jenis obesiti tengah iaitu kegemukan di bahagian perut dan pinggang.

"Kegemukan inilah yang menjadi punca utama rintangan insulin," jelas Mafauzy.

Selain itu, faktor genetik sangat ketara dalam membentuk kemungkinan penghidapnya.

Mereka yang mempunyai sejarah diabetes dalam keluarga perlu berwaspada dengan kemungkinan tersebut memandangkan masalah itu boleh diwarisi.

"Jika bercakap tentang pecahan mengikut kaum, orang India mempunyai kecenderungan tertinggi bagi penyakit ini, diikuti oleh orang Melayu dan Cina.

"Statistik 2006 juga mencatatkan bahawa Negeri Sembilan dan Melaka mempunyai laporan kes diabetes paling banyak, sementara penduduk Sabah adalah yang terendah mendapat diabetes," ulas beliau yang mengaitkan trend perangkaan itu dari sudut populasi kaum, gaya hidup berasaskan kuasa ekonomi serta corak pemakanan.

Mesej yang hendak disampaikan sempena sambutan Hari Diabetes Sedunia semalam adalah penyakit ini perlu dicegah dan dikesan lebih awal supaya apabila sudah didiagnosis, ia perlu diuruskan secara lebih agresif.

Setiap tindakan awal boleh menghindar rentetan masalah kesihatan yang lebih buruk.

"Bagi pesakit diabetes Jenis 2, komplikasi mikrovaskular sudah boleh dikesan semasa diagnosis.

"Ini termasuklah keseriusan masalah berkaitan deria penglihatan atau retinopati (12 peratus), nefropati (18 peratus), disfungsi erektil (20 peratus) dan neuropati (12 peratus)," kata Mafauzy.

## **Disiplin**

Maka, langkah mencegah yang pertama adalah dengan meningkatkan kepekaan terhadap faktor-faktor risiko iaitu

Headline **Diabetes tandinm kanser**  
Date **15 Nov 2009**  
MediaTitle **Kosmo Ahad**  
Section **Semasa**  
Journalist **N/A**  
Frequency **Daily**  
Circ / Read **109,892 / 269,000**

Language **Malay**  
Page No **48**  
Article Size **594 cm<sup>2</sup>**  
Color **Full Color**  
ADValue **7,117**  
PRValue **21,351**

melalui pemeriksaan.

Jika diabetes dikesan, keberkesanan penjagaan diet ideal dan senaman fizikal perlu dipertingkatkan agar berat badan dapat dikurangkan.

Pesakit juga perlu berdisiplin dengan senaman yang dijalankan. Ujian klinikal dan kecergasan mengesyorkan senaman minimum adalah dengan berjalan kaki selama 30 minit sebanyak tiga

kali seminggu.

Sementara itu, pengambilan ubat-ubatan hanya boleh dimulakan sekiranya perubahan gaya hidup tadi tidak menunjukkan sebarang impak positif selepas enam bulan.

Sehingga kini dianggarkan lebih 285 juta orang di seluruh dunia menghidap diabetes. Sebanyak 344 juta lagi tergolong dalam kategori mereka yang berisiko tinggi menghidapnya.

Di Malaysia, dianggarkan sebanyak 25 peratus rakyatnya akan menghidap diabetes menjelang tahun 2020.

Apakah kita masih tidak mengambil peduli untuk mengubah anggaran tersebut, atau sekurang-kurangnya berubah demi kebaikan diri sendiri?

**Kaum  
India  
mempunyai  
kecenderungan  
tertinggi bagi  
penyakit ini**

**MAFAUZY  
Tahukah  
anda?**

- Setiap 10 saat, seorang mati akibat diabetes.
- Setiap 10 saat, dua orang akan menghidap diabetes.
- Setiap tahun, tujuh juta orang akan menghidap diabetes di seluruh dunia.
- Diabetes Jenis 2

boleh dicegah sehingga 60 peratus.



**OBESITI** antara masalah utama 285 juta penghidap diabetes di seluruh dunia kini.



**MAFAUZY.** Diabetes tiada ubat.



**KEGEMUKAN**  
menjadi punca utama  
rintangan insulin.