

Lebihkan manis dalam senyuman



ANALISIS
MUKA 16

SITI HAZIRA HAMDAN

Majoriti rakyat Malaysia memang sukakan makanan manis. Lagi-lagi Malaysia memang kaya dengan pelbagai jenis makanan yang sedap-sedap. Semua hendak 'dibedal' sampaikan kita abai kandungan gula yang ada dalam makanan tersebut.

Statistik menunjukkan rakyat Malaysia mengambil 26 sudu teh gula sehari, 80 peratus lebih tinggi daripada saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) yang mencahkan individu dewasa hanya mengambil enam sudu teh gula sehari. Maka, tidak hairanlah kenapa rakyat Malaysia menjuarai bilangan pesakit kencing manis dalam kalangan negara ASEAN dan menduduki tangga keenam di rantau Pasifik.

Kedudukan tempat teratas itu bukanlah sesuatu yang membanggakan tetapi membimbangkan! Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019 mendapati seorang daripada lima orang dewasa di Malaysia atau kira-kira 3.9 juta orang berumur 18 tahun ke atas menghidap diabetes.

Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Adham Baba ketika membentangkan tinjauan itu berkata, prevalens diabetes di Malaysia didapati meningkat kepada 18.3 peratus daripada 13.4 peratus pada tahun 2015.

Peningkatan itu katanya adalah salah satu dapatan yang merisaukan,

tambahan pula 49 peratus daripada penghidap diabetes di negara ini tidak sedar menghidap penyakit tersebut. Jadi, sesiapa yang suka makan kek, *fast food*, ais krim, minum minuman bergas, teh tarik kaw-kaw dan makan makanan manis lain, cubalah periksa, manalah tahu anda tergolong dalam golongan berkenaan. Lebih-lebih lagi mereka yang mempunyai berat badan berlebihan dan tak suka bersenam, risiko dapat kencing manis adalah sangat tinggi.

Di Malaysia, kira-kira 50 peratus penduduk dewasa dikesan mengalami masalah obesiti yang menjadi antara penyumbang kepada penyakit kencing manis.

Komplikasi

Dalam tempoh jangka masa panjang, diabetes boleh memberi kesan buruk kepada kesihatan seperti masalah penglihatan, kerosakan buah pinggang, kerosakan saraf, penyumbang kepada kejadian angin ahmar dan serangan sakit jantung.

Ia juga menyebabkan luka lambat sembuh dan sering menyebabkan jangkitan kuman yang parah sehingga perlu diamputasi. Dilaporkan kira-kira 10,000 pesakit di Malaysia hilang anggota badan, 10 peratus mengalami masalah mata yang serius dan dua peratus buta sepenuhnya akibat kencing manis.

Menurut Pengerusi Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan Malaysia, Datuk Dr Zaki Morad Mohamad Zaher, kajian mendapati 61 peratus pesakit baharu yang memerlukan rawatan dialisis adalah penghidap diabetes, manakala 16 peratus lagi menghidap tekanan darah tinggi yang berpunca daripada tabiat pemakanan dan gaya hidup tidak sihat.

Kajian juga mendapati kira-kira

8,000 pesakit baharu disahkan pada 2018 dan trend itu meningkat saban tahun. Jika ia berterusan maka jumlah pesakit yang perlu dialisis akan mencecah 106,000 orang pada 2040.

Dapatan-dapatan itu menunjukkan bahawa kencing manis bukanlah penyakit yang boleh dibuat main-main kerana kesannya mampu membuat si penghidap hidup merana. Lebih menakutkan apabila jangka hayat pesakit diabetes dikatakan lebih pendek berbanding individu tanpa penyakit itu.

Menurut Buletin Perangkaan Sosial Malaysia 2019, diabetes merupakan salah satu daripada 10 penyebab kematian utama di Malaysia pada tahun 2018. Kini dengan pandemik Covid-19 yang melanda dunia, pesakit diabetes lebih berisiko. Sebahagian besar pesakit Covid-19 yang mengalami simptom teruk, komplikasi atau maut dikesan menghidap penyakit kencing manis.

Namun, kencing manis bukanlah penamat kepada kehidupan si penghidap kerana dengan mengamalkan gaya hidup sihat dan memilih makanan yang seimbang serta berkhasiat, ia mampu dikawal.

Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dr Noor Hisham Abdullah menjelaskan, kepatuhan terhadap rawatan dan nasihat anggota kesihatan mampu mengawal diabetes ke tahap optimum dan mencegah komplikasi.

Nasihat beliau, lakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala dengan memeriksa status indeks jisim badan (BMI), tekanan darah, paras gula dan paras kolesterol dalam darah. Jadi, kurangkanlah gula dalam hidangan, tambahkan gula dalam senyuman.

* Siti Hazira Hamdan ialah Web Editor Sinar Harian