

Penderita Diabetes Berisiko Mengalami Kebutaan

Wednesday, 12 Juli 2017 WIB, Oleh: Ika



Diabetes masih menjadi persoalan kesehatan serius. Penyakit yang disebabkan peningkatan kadar gula dalam darah ini patut dikelola dengan baik agar tidak memunculkan komplikasi. Salah satu komplikasi yang sering ditimbulkan akibat diabetes ini adalah retinopati diabetika yang dapat menyebabkan kebutaan.

Alhi Kesehatan Mata Fakultas Kedokteran (FK) UGM, Prof.Dr.Suhardjo,S.U., Sp.M(K)., mengungkapkan diabetes sering disebut sebagai silent killer karena sering tidak disadari oleh penderitanya. Sementara saat diketahui, biasanya penderita sudah mengalami berbagai komplikasi, termasuk gangguan pengelihatian.

“Diabetes ini bisa mengakibatkan komplikasi dan sepertiganya terjadi pada mata seperti retinopati diabetika yang bisa mengakibatkan kebutaan,” jelasnya, Rabu (12/7) di FK UGM.

Dalam talkshow “Gangguan Mata Karena Diabetes dan Pola Asupan Nutrisi” ini Suhardjo menyampaikan bahwa diabetes dapat memperberat kelainan pada mata. Penyakit ini bisa menurunkan sensitivitas kornea, penurunan kepadatan serabut syaraf secara mikroskopis, dan menimbulkan predisposisi ulkus neuropatik.

Meskipun penyakit diabetes berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mata, namun masih banyak penderita diabetes yang tidak menyadari risiko tersebut. Karenanya, Suhardjo mengimbau pada setiap pasien diabetes untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan mata.

“Dianjurkan penderita diabetes untuk melakukan cek kondisi mata setiap enam bulan sekali atau minimal sekali dalam satu tahun,” jelasnya

Suhardjo memaparkan hasil survei yang dilakukan di DIY menunjukkan prevalensi retinopati diabetika terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Bahkan, terdapat kecenderungan peningkatan jumlah penderita seiring pertambahan usia dengan penderita terbanyak pada usia 70-an. Hasil survei di DIY tahun 2014-2015 prevalensi retinopati diabetika mencapai 43,1%.

“Diabetes mellitus pada akhirnya menjadi penyebab utama gangguan penglihatan sehingga harus dikendalikan faktor risikonya dan rutin melakukan pemeriksaan mata,” tegasnya.

Sementara itu, pakar penyakit dalam FK UGM, dr.R. Bowo Pramono, Sp.PD., KEMD., menyampaikan bahwa Indonesia menduduki peringkat 4 dunia dengan penderita diabetes terbanyak setelah India, China, dan Amerika Serikat. WHO memprediksi jumlah penderita diabetes mellitus terutama tipe 2 di Indonesia akan terus meningkat dan mencapai 30,3 juta pada tahun 2030 mendatang.

Untuk menekan angka kejadian diabetes, Bowo menekankan pentingnya kesadaran masyarakat untuk mengenali gejala diabetes sejak dini. Diabetes sering muncul dengan gejala awal terjadi penurunan berat badan tanpa sebab jelas, sering merasa lapar, serta sering kencing terutama di malam hari. Gejala lainnya yang kerap muncul seperti cepat lelah dan mengantuk, luka sulit sembuh, penglihatan kabur, dan terjadi disfungsi ereksi.

“Jika gejala ini muncul sebaiknya segera melakukan pemeriksaan ke dokter, begitu juga bagi yang memiliki risiko diabetes seperti penderita hipertensi, dislipidemia, jantung koroner, maupun obesitas,” terangya.

Bowo mengatakan diabetes merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan. Kendati begitu penyakit ini dapat dikendalikan dengan menjalani pola hidup sehat.

Terkait upaya pengendalian diabetes ini Ahli Gizi Kesehatan FK UGM, Perdana S.T. Suyoto, M.Sc.,RD., menyebutkan pentingnya menjaga pola asupan dengan jumlah, jenis, dan jadwal yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing pasien.

“Jumlah asupan makanan disesuaikan dengan kebutuhan kalori dan gizi pasien,” tuturnya.

Demikian halnya dalam pemilihan jenis makanan hendaknya menghindari makanan yang banyak mengandung gula. Disarankan untuk mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik rendah seperti buah dan sayur. Selain itu, juga dianjurkan untuk mengolah makanan dengan metode slow cooking ataupun dengan mengukus atau rebus.

“Untuk jadwal makan sebaiknya dilakukan bertahap sehari 6 kali terdiri dari 3 makan utama dan 3 makan selingan diantaranya,” jelasnya. (Humas UGM/Ika)

Berita Terkait

- [Depresi Tingkatkan Risiko Kematian Diabetes](#)
- [Penderita Diabetes Berisiko Kena Retinopati Diabetik dan Periodontitis](#)
- [Penderita Diabetes Berisiko Mengalami Kebutaan](#)
- [60 Persen Penderita Diabetes Tidak Sadar Mengidap Diabetes](#)
- [Nelayan Berisiko Lebih Besar Menderita Katarak](#)