

Bahaya Diabetes Pada Kesehatan Ginjal



Seperti yang kita ketahui bersama bahwa ditanggal 9 Maret adalah **Hari Ginjal Sedunia** dan diharapkan kita selalu menjaga kesehatan ginjal kita agar ginjal dapat berfungsi sebagai mestinya.

Ginjal adalah organ tubuh yang harus dijaga dengan baik karena ginjal memiliki fungsi yang sangat vital. Kegagalan fungsi ginjal yang menetap mengharuskan manusia untuk mendapatkan terapi pengganti ginjal untuk seumur hidupnya.

Salah satu fungsi utama organ ginjal adalah menyaring limbah dan racun dari dalam darah. Terdapat jutaan kluster pembuluh darah kecil (*glomeruli*) untuk mendukung fungsi tersebut. Kerusakan parah pada pembuluh darah ini dapat menyebabkan nefropati diabetik, penurunan fungsi ginjal dan gagal ginjal.

Seiring berjalannya waktu, gula darah tinggi yang terkait dengan diabetes yang tidak diobati juga akan menyebabkan tekanan darah tinggi. Lambat laun, keadaan ini merusak ginjal dengan meningkatkan tekanan pada sistem penyaringan.

Masih belum diketahui mengapa kondisi ini bisa terjadi pada pengidap diabetes. Namun, diduga kerusakan ginjal terkait dengan tingginya kadar gula dan tekanan darah yang tidak terkontrol. Kondisi tersebut memicu kerusakan pada organ-organ dalam tubuh

SYMPTOMS OF DIABETES



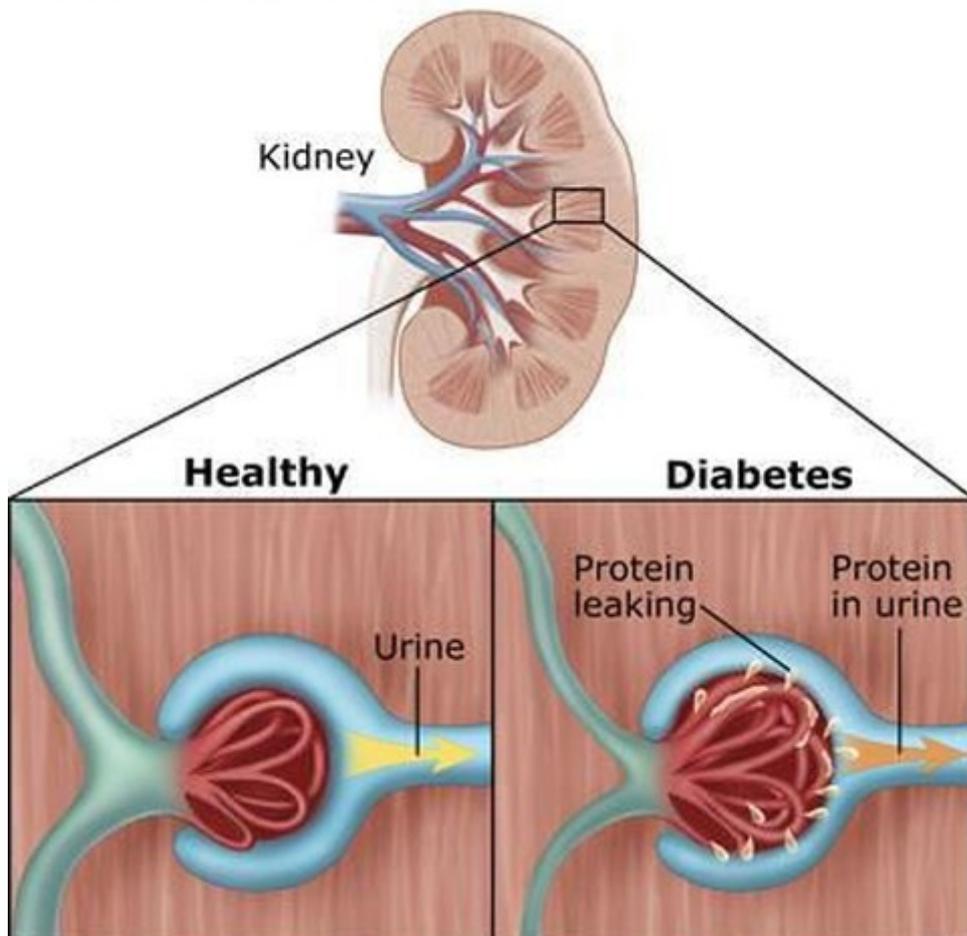
Bahaya Diabetes Pada Kesehatan Ginjal

Diabetes melitus yang tidak terkontrol akan menyebabkan terjadinya berbagai komplikasi kronik, baik mikrovaskuler maupun makrovaskuler. Penyakit akibat komplikasi mikrovaskuler yang dapat terjadi pada pasien diabetes yaitu retinopati dan nefropati diabetik. Nefropati Diabetik adalah komplikasi diabetes melitus pada ginjal yang dapat berakhir sebagai gagal ginjal. Penyakit ginjal (nefropati) merupakan penyebab utama kematian dan kecacatan pada diabetes melitus.

Apa itu Nefropati Diabetik?

Nefropati diabetik adalah salah satu komplikasi yang terjadi pada ginjal yang diakibatkan oleh diabetes. Penyakit ini akan berpengaruh pada fungsi ginjal dalam mengeluarkan cairan berlebih dan racun dari dalam tubuh. Seiring berjalannya waktu, penyakit ini dapat menyebabkan rusaknya sistem penyaringan di dalam ginjal yang berpotensi mengakibatkan gangguan ginjal hingga gagal ginjal. Semakin lama seseorang mengidap diabetes, maka akan semakin tinggi pula risiko mengalami gangguan pada ginjal.

Diabetes Affects the Kidney



Gejala Nefropati Diabetik

Nefropati diabetik terkadang tidak menunjukkan adanya gejala di tahap awal. Namun tanpa disadari jika kerusakan ginjal terus berlanjut, akan muncul beberapa gejala antar lain kehilangan nafsu makan, cepat merasa lelah, merasa mual dan muntah, kondisi kulit terasa gatal dan kering, badan merasa lemas, mengalami sesak napas, terjadinya penurunan berat badan yang cukup drastis, terjadi peradangan pada lengan dan tungkai, mengalami kesulitan focus, ditemukan protein dalam urine, terjadinya bengkak pada mata dan kram otot.

Pencegahan dari Nefropati Diabetic

Kita dapat melakukan pencegahan dengan cara menjaga gula darah dan tekanan darah secara teratur, lakukan rutinitas melakukan kontrol kondisi gula darah dan tekanan darah secara mandiri dirumah, menjaga kondisi berat badan yang sehat dan ideal, tidak merokok, dan *minum alkohol*.

Melakukan aktifitas berolahraga secara rutin sekitar 3~4 kali per minggu, menjaga pola juga harus yang sehat dan sesuai dengan diet diabetes, yaitu rendah karbo, frekuensi tiap 3 jam, dan tinggi serat.

Pastikan selalu secara rutin melakukan kontrol untuk mendeteksi dini adanya gangguan ginjal.

Mencegah lebih baik dari pada mengobati.

#kontrolguladarahsejakdini#guladarah#diabetes#glucodraja.



**AUTO A
AGM 4000**

Alat Cek Gula Darah

- Auto Code
- Rentang 20-600 mg/dL
- Sampel 0,5 μ L
- Hasil 5 detik
- Kapasitas 500 memori

MADE IN KOREA

GlucoDr.
Blood Glucose Test Meter

GlucoDr. auto A
104 mg/dL
5-28
2:09pm