

## Hati-hati! Bisa Jadi Gejala Diabetes



Diabetes adalah salah satu penyakit tidak menular yang sedang meningkat saat ini. Pola makan yang tidak sehat dan kurang gerak bisa menjadi salah satu penyebabnya.

Penyakit ini biasanya sulit dideteksi karena gejalanya biasa terjadi di kehidupan sehari-hari. Misal tiba-tiba seseorang mengalami penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan alasannya, kemudian ia didiagnosis diabetes.

Berikut beberapa tanda yang bisa jadi termasuk gejala dari diabetes mellitus.

### 1. Lebih cepat haus

Rasa haus yang berlebihan atau disebut polidipsia merupakan tanda umum penyakit diabetes, baik tipe 1 maupun tipe 2. Saat tubuh kehilangan cairan karena buang air yang meningkat, secara otomatis tubuh akan mengalami dehidrasi.

"Jumlah air di tubuh Anda akan turun, dan Anda akan menjadi haus," kata dr David A. Finken, MD dari University of Nebraska Medical Center di Omaha, Amerika Serikat.

### 2. Berat badan turun dengan cepat

Tanpa gula di dalam tubuh, sel yang kelaparan mulai mencari sumber energi alternatif. Tubuh akan memecah lemak dan otot untuk digunakan sebagai energi, hal ini lah yang menyebabkan penurunan berat badan yang cukup cepat.

"Insulin disebut hormon anabolik yang biasanya mempromosikan penyimpanan lemak dan pertumbuhan otot. Tanpa insulin, ada peningkatan lemak dan otot. Jumlah berat badan yang hilang

bervariasi dari orang ke orang, bisa dari 10-30 kilogram," jelas seorang dokter di Joslin Diabetes Center di Boston, dr Kavita Seetharaman, MD.

### 3. Mudah lelah

Sering merasa lelah seringkali dikaitkan dengan kurang tidur atau stres sehari-hari, namun ini bisa jadi adalah salah satu gejala diabetes.

Kelelahan itu mungkin berasal dari dehidrasi dan penurunan berat badan, atau karena kekurangan energi dari sel tubuh yang mengakibatkan tidak berfungsi secara normal.

### 4. Urine berbau manis

Sejak dahulu, istilah 'urine manis' adalah salah satu tanda bahwa kadar gula darah tinggi. Ini dikarenakan adanya produksi keton yang berfungsi sebagai sumber energi alternatif bila sel tidak memiliki cukup gula untuk dibakar.

Jika keton terbentuk di dalam darah, darah bisa menjadi terlalu asam. Ini disebut ketoasidosis diabetes, dan bisa mengancam nyawa apabila tidak ditangani dengan cepat.

### 5. Sakit perut

Sakit perut bisa dikaitkan dengan berbagai hal, tapi jarang orang mengaitkannya dengan gejala penyakit diabetes. Sakit perut adalah salah satu dari banyak tanda ketoasidosis diabetes, di mana keton dalam darah mencapai tingkat yang paling tinggi.

Biasanya ketoasidosis diabetes terjadi setelah didiagnosis penyakit diabetes.

### 6. Pandangan mulai kabur

Tingkat glukosa yang tinggi dalam aliran darah dapat menyebabkan cairan di mata mulai bocor ke lensa. Hal ini bisa membuat lensa membengkak dan berubah bentuk, yang bisa menyebabkan penglihatan kabur.

Untungnya, ini bisa membaik setelah kadar gula darah terkendali. "Perlu waktu hingga enam minggu untuk pergi (pandangan yang kabur), penglihatan Anda menjadi normal," kata spesialis endokrinologi dari University of Miami Miller School of Medicine, dr Carlos Blaschke, MD.

Source : <https://health.detik.com/berita-detikhealth/3716121/mengalami-tanda-tanda-ini-hati-hati-bisa-jadi-gejala-diabetes/2/#news>