

# Bagaimana kencing manis pengaruhi wanita secara berbeza



Paras gula dalam darah diperiksa dengan menggunakan 'glucometer'. – Foto ISTOCKPHOTO

Dalam usaha berterusan melawan penyakit kencing manis, satu kajian baru mendedahkan aspek penting yang sering diabaikan – bagaimana penyakit itu mempengaruhi wanita secara unik.

Diabetes merupakan salah satu ancaman utama terhadap kesihatan di Singapura.

Seorang daripada setiap tiga penduduk di sini berisiko seumur hidup untuk mengalami penyakit itu.

Terdapat jangkaan bahawa pada 2050, jumlah individu yang terkena penyakit tersebut mungkin mencapai sejuta orang.

Dalam perbincangan lebih meluas tentang kencing manis, satu kajian melibat-

kan 1,170 wanita berusia antara 45 dengan 69 tahun yang dilakukan penyelidikan Hospital Universiti Nasional (NUH) dan Sekolah Perubatan Yong Loo Lin Universiti Nasional Singapura (NUS) mendedahkan kaitan antara kekuatan otot dengan risiko diabetes.

Diterbitkan dalam *Jurnal Antarabangsa Penyelidikan Alam Sekitar dan Kesihatan Awam*, penyelidikan novatif itu menekankan kepentingan kekuatan otot dalam pencegahan diabetes dalam kalangan wanita.

Penemuan tersebut menunjukkan wanita yang mengalami kelemahan dalam kekuatan otot lebih dua kali ganda

berisiko mendapat diabetes berbanding mereka yang memiliki kekuatan normal.

Ini tanpa mempertimbangkan faktor risiko lain seperti bangsa, merokok dan kegemukan.

Melalui penilaian kekuatan otot atas dan bawah menggunakan teknik khusus, kajian itu mengetengahkan aspek baru dalam penyelidikan diabetes.

Sebagai sebahagian Program Kesihatan Wanita Sepadu Sistem Kesihatan oleh NUS, kajian itu merungkai pemahaman lebih mendalam mengenai isu kesihatan wanita pada pertengahan hidup, terutama berkaitan menopause dan masalah kesihatan berkaitan umur.

## BAGAIMANA DIABETES MEMPENGARUHI WANITA

Di peringkat antarabangsa, keadaan kencing manis hari ini agak seimbang antara jantina, dengan kaum wanita kurang terkesan sedikit.

Dr Lim Weiyong, Konsultan Kanan dalam Endokrinologi di Hospital Besar Singapura (SGH), menekankan perbezaan fisiologi antara lelaki dengan wanita daripada segi rintangan insulin, komposisi badan, dan keseimbangan tenaga.

Sementara lelaki cenderung memiliki lemak visceral yang lebih banyak, yang meningkatkan risiko diabetes, wanita menunjukkan kepekaan insulin yang lebih tinggi, dan memerlukan dos insulin lebih rendah untuk mengawal glukosa

darah.

Pengaruh hormon lebih membezakan risiko diabetes antara jenis kelamin. Kekurangan testosteron pada lelaki dan kelebihan pada wanita berkait rapat dengan peningkatan lemak abdominal dan rintangan insulin, secara berasingan.

Walaupun estrogen memberikan kesan menggalakkan pada kepekaan insulin, peningkatan kadar kegemukan dalam kalangan wanita Singapura menimbulkan kebimbangan besar.

Ini terutamanya kerana hubungannya dengan kegemukan abdominal dan rintangan insulin.

## MENGURANGKAN FAKTOR RISIKO DAN MENGAPLIKASI PENCEGAHAN

Memahami faktor risiko yang berkaitan dengan diabetes kekal penting dalam pencegahan dan pengurusan penyakit itu.

Walaupun baka dan sejarah keluarga memainkan peranan penting, pengubahsuaian gaya hidup seperti senaman berkala, pemakanan seimbang, dan pengurusan berat badan jelas dapat membantu mengurangkan risiko.

Dr Lim menggalakkan langkah proaktif seperti menjalani gaya hidup aktif secara fizikal, mematuhi pemakanan sihat, dan menjalani pemeriksaan kesihatan berkala, terutamanya bagi individu berusia lebih 40 tahun.

Pilihan makanan bijak, termasuk karbohid-

rat indeks glisemik rendah, dapat membantu menstabilkan tahap glukosa darah, sementara mengurangkan pengambilan gula dapat mengurangkan risiko berkaitan.

Selain itu, beri keutamaan kepada kekuatan otot melalui senaman khusus yang ditujukan bagi menyumbang kepada usaha pencegahan diabetes secara keseluruhan.

Dengan meningkatkan kesedaran, memperjuangkan langkah pencegahan, dan mengamalkan pengubahsuaian gaya hidup, individu dapat mengharungi cabaran yang ditimbulkan oleh diabetes serta membuka jalan menuju ke arah masa depan lebih sihat.