

Penderita Diabetes Berisiko Alami Komplikasi Serius Akibat COVID-19



Realitarakyat.com – Tidak pandang bulu, COVID-19 bisa menular kepada siapa saja. Tak terkecuali orang dengan diabetes. Kadar gula darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan keparahan diabetesi (orang dengan diabetes) yang mengalami COVID-19.

Salah satu dampaknya adalah risiko komplikasi diabetes dan COVID-19 yang menghambat proses pemulihan penderita hingga meningkatkan peluang meninggal.

Ini saatnya kita menelaah pengaruh COVID-19 pada penyakit diabetes dan bagaimana cara mengatasinya.

Hubungan diabetes dan COVID-19

Jika Anda menderita diabetes dan terpapar COVID-19, yang perlu Anda waspadai adalah komplikasinya, karena dapat membuat gejala maupun dampak COVID-19 jadi lebih berbahaya bagi kesehatan.

Tidak terkontrolnya gula darah dan komplikasi dapat menurunkan imunitas tubuh pasien dalam melawan COVID-19. Infeksi COVID-19 juga dapat menyebabkan peradangan di dalam tubuh meningkat.

Apabila fungsi kekebalan menurun, tubuh akan lebih kesulitan melawan infeksi. COVID-19 bisa bertahan lebih lama dalam tubuh dan menimbulkan gejala parah sehingga turut meningkatkan risiko komplikasi semakin parah hingga kematian. Simak penjelasan lebih lanjut dari beberapa temuan dan hasil studi di bawah ini.

Studi: tingginya risiko meninggal dunia pada penderita diabetes yang terpapar COVID-19

Sebelumnya kita mengetahui bahwa kadar gula darah yang tidak terkontrol dan komplikasi diabetes dapat melemahkan kemampuan tubuh dalam memerangi infeksi COVID-19. Bahkan, kondisi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi dari COVID-19 itu sendiri. Dampak terburuknya adalah pasien tak lagi bisa tertangani dan meningkatkan risiko kematian.

Perlu diketahui, pasien COVID-19 dengan diabetes mengalami gejala mencapai 2,75 kali lebih parah dibanding dengan yang tidak memiliki diabetes. Selain itu, risiko kematian pada pasien COVID-19 dengan diabetes pun mencapai hampir 2 kali lipat lebih tinggi. Maka, tak sedikit pula pasien COVID-19 dengan diabetes mengalami penurunan kondisi selama masa penyembuhan.

Penelitian pada jurnal ilmiah Diabetes Metabolic Syndrome yang mempelajari 33 studi terkait COVID-19 juga menunjukkan bahwa diabetes yang terkena COVID-19 memiliki risiko gejala dan komplikasi yang lebih parah.

Dalam jurnal Diabetologia, para peneliti di Perancis mengatakan diabetes merupakan komorbiditas utama terhadap tingkat keparahan COVID-19. Peneliti mengungkap perbandingan penderita COVID-19 yang meninggal secara keseluruhan dengan komorbiditas diabetes adalah 1:10.

Peneliti menganggap salah satu risiko penderita diabetes mengalami keparahan gejala COVID-19 hingga meninggal adalah kaitannya dengan usia, obesitas, serta komplikasi diabetes itu sendiri. Peneliti pun menekankan pentingnya kontrol gula darah dan berat badan untuk mencegah timbulnya komplikasi COVID-19.

Kabar baiknya, American Diabetes Association menyatakan apabila kadar gula darah dapat dikontrol maka risiko ini dapat ditekan. Dengan begitu, penderita diabetes dapat menghindari keparahan gejala dan peluang meninggal atau kematian pada COVID-19.

Lalu, bagaimana menjaga kadar gula darah agar tetap sehat selama masa pandemi? Simak tipsnya di bawah ini.

Tips tetap sehat bagi penderita diabetes selama pandemi COVID-19 adalah penyakit yang melanda dunia dan memiliki risiko tinggi terutama pada mereka yang hidup dengan penyakit kronik, termasuk diabetes. Maka dari itu, sebagai penyakit dengan jumlah penderita terbanyak, tingginya angka penderita diabetes yang meninggal akibat COVID-19 tentu memicu kekhawatiran bagi banyak orang.

Bagi para diabetes, salah satu langkah yang dapat dilakukan sekarang adalah melakukan kontrol gula darah secara berkala. Hal ini menjadi langkah pencegahan komplikasi diabetes yang pertama di tengah pandemi COVID-19 dan merupakan salah satu kunci untuk mendukung imunitas tubuh melawan penyakit di tengah pandemi COVID-19.

Di bawah ini terdapat langkah-langkah lain yang tentunya tidak kalah penting dan tidak boleh dilupakan agar diabetes terhindar dari penularan COVID-19 sekaligus sebagai upaya menjaga daya tahan tubuh.

1. Disiplin melaksanakan protokol kesehatan

Siapa pun bisa tertular COVID-19 apabila menghirup droplet atau menyentuh barang yang terkena virus. Inilah pentingnya menerapkan physical distancing dan menjaga kebersihan diri. Tidak hanya melindungi kesehatan diri sendiri, Anda juga akan turut melindungi kesehatan orang-orang di sekitar Anda.

Anda bisa tetap sehat selama pandemi dengan menjalankan 5M, yaitu:

- Menjaga jarak,
- Menggunakan masker, serta
- Mencuci tangan dengan air dan sabun secara rutin
- Menghindari kerumunan
- Mengurangi mobilitas

Penderita diabetes perlu melakukan hal di atas sebagai garda melindungi diri di tengah pandemi COVID-19, sehingga dapat menekan risiko tertular yang berakibat pada risiko komplikasi hingga meninggal.

2. Minum obat sesuai aturan

Obat-obatan dan insulin akan membantu Anda mengontrol gula darah. Selalu minum obat Anda sesuai aturan dokter. Jika ada masalah dengan pengobatan Anda, segera konsultasikan dengan dokter untuk menemukan solusinya.

3. Makan makanan sehat

Catat apa saja yang boleh dan tidak boleh Anda konsumsi. Perbanyak makan sayur dan buah, serta ikuti pula porsi makan yang sudah Anda konsultasikan dengan dokter.

Jika Anda seorang diabetesi, atau hidup dengan kerabat diabetesi, coba sediakan camilan yang lebih sehat (buah-buahan dan sayuran).

Apabila Anda penggemar kue kering atau camilan manis, pilih kue yang bebas gula dan pilih yang hanya mengandung 100 kalori per saji. Hal ini bertujuan agar gula darah penderita diabetes tetap aman dan risiko gejala dan komplikasi COVID-19 yang lebih parah dan risiko meninggal bisa dihindari.

4. Beraktivitas fisik dan berolahraga

Aktivitas fisik amat penting dalam pengelolaan diabetes. Coba lakukan aktivitas ringan seperti senam, yoga, atau beres-beres rumah setidaknya 30 menit sehari. Olahraga dilakukan 3-5 kali/minggu. Jika aktivitas tertentu membuat badan Anda tidak enak, gantilah dengan yang lebih ringan.

5. Mencegah penularan penyakit

Tetaplah di rumah dan hindari kontak dekat dengan orang yang sakit. Jika harus keluar rumah, kenakan masker dan jaga jarak aman dari orang lain. Biasakan mencuci tangan menggunakan air dan sabun atau hand sanitizer bila tidak tersedia.

Penyakit diabetes berdampak pada tiap sistem dalam tubuh. Jika tidak dikelola dengan baik, penderitanya dapat mengalami komplikasi seperti penyakit jantung, gagal ginjal, hingga kerusakan saraf.

Komplikasi ini membuat dampak COVID-19 kian parah sehingga meningkatkan risiko penderita diabetes meninggal dunia. Anda dapat mengantisipasinya dengan mengontrol gula darah, meminum obat secara teratur, dan melakukan pencegahan.

Jika Anda adalah seorang diabetesi yang dinyatakan positif COVID-19, jangan patah semangat! Kesempatan untuk hidup lebih sehat tentu masih ada. Risiko keparahan COVID-19 di kalangan diabetesi dapat diminimalkan jika Anda mengelola diabetes dengan baik. Tetap jalankan pola diet sehat, mengontrol gula darah, serta konsumsi obat pemulihan COVID-19 yang diresepkan dokter. (*)

sumber: hellosehat