

FPP BizNewz

January - May 2025

MANAGEMENT • INVESTMENT • ECONOMICS • ENTREPRENEURSHIP • TECHNOLOGY

DIGITAL MARKETING
in a digital age

BRAIN DRAIN

A Point of View in Malaysia

**MENTAL
HEALTH**

Bagaimanakah Penularan

**PLANKTON
MERBAHAYA**

*Memberi Kesan kepada
Usahawan Pesisiran Pantai*

B
**BULUT
LUNING**



**PERANAN
MAJIKAN
DALAM
MENANGANI
TEKANAN KERJA
PEKERJA**

BUBU NAGA

Sekat Rezeki Nelayan Tradisional

**MOTIVATING
MINDS**

*How Lecturers Can Use Positive
Reinforcement to Boost*

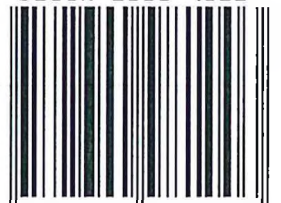
HUTANG
Kawan atau Lawan?

Unik tapi Benar
KANTUNG MADU KELULUT BERBEZA

RINTANGAN INSULIN

Punca, Risiko dan Hubungannya dengan Diabetes

eISSN 2600-9811



9 772600 981003

Publication Date

1 June 2025

RINTANGAN INSULIN

PUNCA, RISIKO, DAN HUBUNGANNYA DENGAN DIABETES

Nazlin Emieza Ngah, Nur Dalila Adenan, Nur Azwani Mohamad Azmin, Nurafida Abdul Talib, Nasuha Abdullah
Fakulti Pengurusan dan Perniagaan, UiTM Cawangan Terengganu
Emel: nazlin5316@uitm.edu.my

Rintangan insulin ialah keadaan di mana sel tubuh tidak memberi tindak balas yang berkesan terhadap hormon insulin. Insulin, yang dihasilkan oleh pankreas, berperanan penting dalam mengawal paras glukosa darah dengan membolehkan sel menyerap glukosa untuk digunakan sebagai tenaga. Namun, dalam keadaan rintangan insulin, sel menjadi kurang sensitif terhadap insulin, menyebabkan pankreas merembeskan lebih banyak hormon ini untuk mengekalkan paras glukosa yang normal.

Keadaan ini sering dikaitkan dengan sindrom metabolik, obesiti, dan Diabetes Mellitus (DM). Individu yang berisiko tinggi mengalami rintangan insulin termasuk mereka yang mempunyai berat badan berlebihan, tidak aktif secara fizikal, mempunyai sejarah keluarga diabetes, mengalami tekanan darah tinggi, atau mempunyai tahap kolesterol yang tidak normal. Selain itu, wanita dengan sindrom ovari polistik (PCOS) juga lebih cenderung mengalami masalah ini.

JENIS JENIS DIABETES MELITUS (DM)

Diabetes mellitus terbahagi kepada dua jenis utama, iaitu Diabetes jenis 1 dan Diabetes jenis 2. Kedua-duanya berkaitan dengan paras glukosa darah yang tinggi akibat masalah pengeluaran atau penggunaan insulin, tetapi mekanisma dan faktor risikonya berbeza.

*Punca dan Mekanisma

Diabetes Jenis 1: Merupakan penyakit autoimun di mana sistem imun menyerang sel beta pankreas yang menghasilkan insulin. Akibatnya, tubuh tidak dapat menghasilkan insulin, menyebabkan paras glukosa darah meningkat.

Diabetes Jenis 2: Berlaku apabila tubuh tidak menggunakan insulin dengan berkesan (rintangan insulin) atau pankreas gagal menghasilkan insulin yang mencukupi.

RAWATAN

Diabetes Jenis 1: Memerlukan suntikan insulin sepanjang hayat kerana tubuh tidak dapat menghasilkan insulin sendiri.

Diabetes Jenis 2: Boleh dikawal melalui perubahan gaya hidup, pemakanan sihat, senaman, ubat oral, dan dalam kes tertentu, insulin.

TANDA-TANDA DAN GEJALA DIABETES

Penyakit diabetes, terutamanya diabetes jenis 1 dan jenis 2, boleh menunjukkan pelbagai tanda dan gejala, antaranya:

Kerap Kencing (Polyuria) – Paras glukosa darah yang tinggi menyebabkan buah pinggang bekerja lebih keras untuk menyingkirkan lebih gula melalui air kencing.

Kerap Dahaga (Polydipsia) – Kehilangan cecair akibat kerap kencing menyebabkan dehidrasi dan rasa dahaga yang berlebihan.

Kelaparan Berlebihan (Polyphagia) – Walaupun seseorang makan dengan banyak, sel tubuh tidak mendapat cukup tenaga akibat masalah insulin, menyebabkan rasa lapar yang berterusan.

Penurunan Berat Badan yang Tidak Dijangka – Terutamanya dalam diabetes jenis 1, tubuh mula membakar lemak dan otot sebagai sumber tenaga kerana sel tidak dapat menyerap glukosa.

Keletihan dan Lemah Badan – Kekurangan tenaga dalam sel menyebabkan pesakit mudah letih dan kurang bertenaga.

Penglihatan Kabur – Paras gula darah tinggi boleh menyebabkan perubahan pada lensa mata, mengakibatkan penglihatan yang kabur.

Luka Lambat Sembuh – Diabetes boleh merosakkan sistem peredaran darah dan imuniti, menyebabkan luka atau ulser mengambil masa lebih lama untuk sembuh.

Jangkitan Berulang – Individu dengan diabetes lebih mudah mengalami jangkitan, terutama pada kulit, gusi, dan saluran kencing.

Kebas dan Kesemutan – Kerosakan saraf akibat paras gula darah tinggi boleh menyebabkan rasa kebas, kesemutan, atau sakit pada tangan dan kaki (neuropati diabetes).

Kulit Gelap di Lipatan Badan (Acanthosis Nigricans) – Keadaan ini sering dikaitkan dengan rintangan insulin, di mana kawasan seperti leher, ketiak, dan celah paha menjadi gelap dan tebal.

KESIMPULAN

Walaupun kedua-dua jenis diabetes melibatkan masalah insulin dan kawalan glukosa darah, diabetes jenis 1 lebih berkaitan dengan faktor autoimun dan biasanya berlaku pada usia muda, manakala diabetes jenis 2 lebih dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan genetik. Pencegahan awal, khususnya bagi diabetes jenis 2, boleh dilakukan melalui amalan gaya hidup sihat seperti pemakanan seimbang dan senaman berkala. Diabetes boleh membawa kepada komplikasi serius seperti penyakit jantung, kegagalan buah pinggang, dan masalah saraf. Oleh itu, diagnosis awal dan pengurusan yang baik amat penting bagi mengelakkan komplikasi jangka panjang yang boleh menjejaskan kualiti hidup pesakit.



BizNewz 2025
Faculty of Business and Management
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu, Kampus Dungun
Sura Hujung, 23000 Dungun, Terengganu, MALAYSIA
Tel: +609-8400400
Fax: +609-8403777
Email: biznewzuitm@gmail.com