

Tahukah Anda? Diabetes yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat merusak ginjal dan menjadi penyebab utama gagal ginjal kronis. Kondisi ini dikenal sebagai Penyakit Ginjal Diabetik (Nefropati Diabetik). Kenali gejala, faktor risiko, serta langkah pencegahannya sebelum terlambat.

Apa Itu Penyakit Ginjal Diabetik?

Penyakit Ginjal Diabetik adalah kerusakan ginjal akibat kadar gula darah tinggi yang berlangsung lama. Kondisi ini terjadi ketika gula darah tinggi merusak pembuluh darah kecil di ginjal, sehingga terjadi kebocoran protein dalam urine (proteinuria) dan fungsi penyaringan ginjal menurun.

Penyebab & Faktor Risiko

- Gula darah tinggi (hiperglikemia)
- Tekanan darah tinggi (hipertensi)
- Faktor genetik (riwayat keluarga dengan nefropati diabetik)
- Kolesterol tinggi
- Merokok & pola hidup tidak sehat

Gejala Penyakit Ginjal Diabetik

- Urine berbusa tanda proteinuria
- Bengkak di kaki, tangan, & wajah akibat retensi cairan
- Sering buang air kecil, terutama malam hari
- Tekanan darah meningkat
- Mudah lelah & sulit konsentrasi
- Nafsu makan menurun, mual (stadium lanjut)
- Gejala awal sering tidak terasa, sehingga pemeriksaan rutin fungsi ginjal sangat penting bagi penderita diabetes.

Pengobatan Penyakit Ginjal Diabetik

- Kontrol gula darah dengan obat diabetes atau insulin
- Obat tekanan darah (ACE Inhibitor/ARB) untuk melindungi ginjal
- Diet rendah garam & protein
- Obat penurun kolesterol
- Dialisis atau transplantasi ginjal (bila sudah gagal ginjal)

Pencegahan & Perawatan Ginjal untuk Penderita Diabetes

- Jaga kadar HbA1c < 7%
- Tekanan darah tetap stabil (<130/80 mmHg)
- Batasi konsumsi garam, gula, & protein berlebih
- Minum cukup air, hindari dehidrasi
- Rutin cek fungsi ginjal (tes urine & kreatinin darah)
- Berhenti merokok & rajin olahraga

Kesimpulan

Penyakit Ginjal Diabetik adalah komplikasi serius dari diabetes yang dapat dicegah dengan pengendalian gula darah, pola hidup sehat, dan pemeriksaan rutin. Semakin cepat dideteksi, semakin besar peluang ginjal tetap sehat.