



Apa itu Prediabetes?

mandiri
inhealth

Prediabetes adalah kondisi ketika terjadi peningkatan kadar gula darah tetapi belum cukup tinggi untuk dikategorikan sebagai diabetes, yang disebabkan oleh proses pengolahan glukosa menjadi sumber energi terganggu akibat sel-sel tubuh tidak merespon dengan baik terhadap insulin. Sehingga membuat glukosa yang seharusnya masuk ke sel tubuh dan diolah menjadi energi justru menumpuk dalam aliran darah



Prediabetes memiliki kadar gula darah puasa antara 100-125 mg/dL, dan bisa dikatakan diabetes bila kadar gula darah puasa mencapai 126 mg/dL atau lebih.

Gejala Prediabetes

Prediabetes umumnya tidak menunjukkan gejala tertentu, namun agar lebih waspada perlu untuk mengetahui gejala diabetes berikut:

- Penglihatan kabur
- Apabila terluka, tidak kunjung mengering
- Intensitas buang air kecil lebih sering
- Sering merasa kesemutan di telapak tangan dan kaki
- Mudah merasakan lelah
- Sering merasa lapar dan haus

Pencegahan Prediabetes

Meski tidak separah diabetes melitus, namun prediabetes adalah kondisi yang perlu diantisipasi. Beberapa upaya yang dapat dilakukan yaitu:

- Olahraga secara rutin
- Beristirahat cukup dengan waktu tidur teratur
- Mengoptimalkan asupan makanan bergizi seimbang
- Menghentikan atau menghindari kebiasaan merokok
- Melakukan tes kadar gula darah secara rutin
- Menjaga berat badan tetap ideal untuk menghindari obesitas.



Mandiri Inhealth Managed Care

14071
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Akses Sehat
dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang



(Sumber: Berbagai Sumber)

PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan