

Judul : **Pengertian diabetes melitus menurut who**
Tanggal : -
terbit
Penulis : notordinaryblogger
Sumber : <https://notordinaryblogger.com/pengertian-diabetes-melitus-menurut-who/>
Artikel :

Pengertian diabetes melitus menurut WHO penting diketahui agar tidak ada simpang siur maknanya. WHO sebagai badan Kesehatan dunia (World Health Organization) memberikan pengertian WHO sebagai: *Diabetes is a chronic, metabolic disease characterized by elevated levels of blood glucose (or blood sugar), which leads over time to serious damage to the heart, blood vessels, eyes, kidneys and nerves.*

Pengertian WHO tersebut jika diterjemahkan secara bebas maknanya:

Diabetes merupakan penyakit metabolisme kronis ditandai dengan kenaikan kadar glukosa darah (atau gula darah), yang berdampak pada penyakit serius seperti jantung, pembuluh darah, mata, ginjal dan syaraf.

Jenis diabetes paling umum adalah diabetes tipe 2, umumnya diidap orang dewasa, yang muncul ketika tubuh menjadi kebal terhadap insulin, atau tidak memproduksi cukup insulin yang diperlukan tubuh. Pada 3 dekade terakhir, kemunculan diabetes meningkat drastis di banyak negara.

Diabetes tipe 1, mulanya dikenal sebagai diabet dini atau diabetes ketergantungan insulin, merupakan kondisi kronis dimana pankreas hanya memproduksi sedikit atau bahkan tidak sama sekali, insulin yang dibutuhkan tubuh.

Untuk mereka yang hidup dengan diabetes, akses kepada layanan Kesehatan termasuk insulin sangat penting untuk kelangsungan hidup mereka. Ada sebuah kesepakatan internasional untuk menghentikan peningkatan diabetes dan obesitas pada tahun 2025.

Sebanyak 422 juta manusia di dunia mengidap diabetes, khususnya kalangan menengah kebawah, dan 1,6 juta diakibatkan langsung karena diabetes setiap tahun.

Itulah ulasan **[pengertian diabetes melitus menurut WHO](#)**. Ternyata cukup banyak pengidapnya, jadi mari jaga Kesehatan diri mulai sekarang.

Judul : **Penyebab Asam Lambung Berlebihan?**
Tanggal terbit : -
Penulis : notordinaryblogger
Sumber : <https://notordinaryblogger.com/penyebab-asam-lambung-berlebihan/>
Artikel :

Penyebab asam lambung berlebihan mungkin sering dianggap sakit perut biasa. Kebanyakan orang yang mengalami gejala asam lambung berlebihan mengeluh tentang sensasi terbakar sejak awal. Kami akan melihat gejala asam lambung berlebih secara terperinci, tetapi pertama-tama, mari kita perhatikan apa yang menyebabkan asam lambung berlebih.

Asam dapat menumpuk di dalam perut karena diet, konsumsi alkohol yang berlebihan, produksi asam yang tinggi secara abnormal, atau hanya karena faktor keturunan. Ketika asam lambung berlebih tidak diobati, dapat menyebabkan bisul. Diet juga memainkan peran besar dalam mengendalikan asam lambung. Ada makanan tertentu yang menyebabkan lebih banyak asam dan yang lain lebih bisa ditoleransi. Mari simak:

Penyebab Asam Lambung Berlebihan

#Buah jeruk: Jeruk, lemon, limau, jeruk bali, dan nanas dapat menyebabkan penumpukan asam. Apel, anggur, pisang, melon, dan pir adalah pilihan yang jauh lebih baik.

#Sayuran: Sebagian besar sayuran cocok dengan diet rendah asam, tetapi sayuran yang digoreng, kalengan, atau krim harus dihindari. Beberapa orang menemukan bahwa bawang dan produk berbasis tomat mengganggu mereka.

#Produk susu: Susu murni, krim lemak tinggi, susu coklat, dan keju yang beraroma kuat harus dihindari. Produk rendah lemak dan bebas lemak jauh lebih aman.

#Serat: Terlalu banyak serat dapat menyebabkan produksi asam menjadi overdrive karena makanan membutuhkan waktu lama untuk melewati lambung.