



DIABETES MELITUS (PENYAKIT GULA)



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG
TAHUN 2020

MAKAN TERLALU BANYAK TAPI KURANG GERAK DAPAT PICU PENYAKIT DIABETES

PENANGANANNYA

- Pemberian Obat-obatan

Biasanya akan diberikan obat minum anti diabetes dan kalau diperlukan diberikan juga obat suntikkan insulin

- Pengaturan makanan

Dianjurkan untuk perbanyak makan sayur dan buah, sumber protein dari biji-bijian, serta makanan rendah kalori dan rendah lemak. Pasien dan keluarga perlu berkonsultasi dengan ahli gizi untuk mengatur pola makan sehari-hari

- Pengaturan aktivitas fisik

Untuk membantu mengubah gula darah menjadi tenaga dan meningkatkan sensitivitas sel terhadap insulin, maka pasien diabetes dianjurkan untuk berolahraga/aktivitas fisik secara rutin setidaknya 30 menit setiap hari.

- Tindakan operasi transplantasi organ pankreas untuk diabetes type 1 (satu) untuk mengganti organ pankreas yang rusak.

KKV-PKRS

PENCEGAHAN

Pencegahan Agar Tidak Terjadi Komplikasi Dari Penyakit Diabetes :

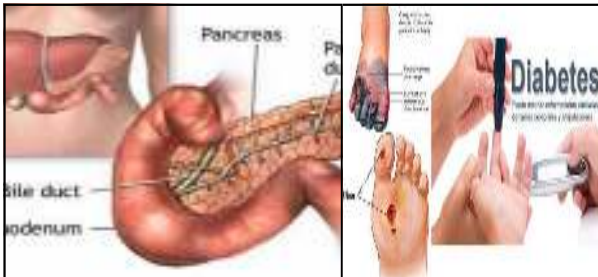
- Pemeriksaan mata satu tahun sekali
- Pemeriksaan laboratorium secara teratur (gula darah, kolesterol, dll)
- Pemeriksaan dan perawatan gigi 6 bulan sekali
- Pencegahan luka dan perawatan kaki
- Stop merokok
- Berolahraga secara teratur, minimal 30 menit sehari
- Menurunkan kelebihan berat badan

Pencegahan Umum Agar Terhindar Dari Penyakit Diabetes :

- Mengurangi makan makanan yang manis/perhatikan makanan berkarbohidrat dan gula, sebaiknya beras merah/gandum/ubi jalar. Jaga porsi makan yang sesuai kebutuhan/aktivitas fisik. Banyak makan buah/sayur
- Jaga berat badan normal/kurangi bila berat badan berlebih/gemuk
- Perbanyak aktivitas fisik/rutin olahraga minimal 30 menit tiap hari
- Berhenti merokok dan perlu banyak minum air putih

KENALILAH... DIABETES MELITUS

DIABETES MELITUS ADALAH PENYAKIT KELEBIHAN KADAR GULA DARAH DI DALAM TUBUH SEHINGGA TERJADI PENINGKATAN KADAR GULA DARAH AKIBAT KURANGAN INSULIN.



- Insulin adalah hormon yang dilepaskan oleh organ pankreas yang bertanggung jawab dalam mempertahankan kadar gula darah yang normal
- Insulin memasukkan gula ke dalam sel sehingga bisa menghasilkan tenaga atau disimpan sebagai cadangan tenaga, **JADI** tanpa insulin makanan yang kita makan tidak akan menghasilkan tenaga, **Makan Banyak Tapi Badan Tetap Lemah.**
- Penyakit diabetes akan merusak semua organ tubuh kita
- **NILAI NORMAL GULA DARAH**
Gula Darah Sewaktu(Tanpa Puasa) :
 < 200 mg/dl
Gula Darah Puasa : < 126 mg/dl

KUNCI PENANGANAN DIABETES ADALAH KONTROL GULA DARAH

GEJALA DIABETES



- Sering merasa haus
- Sering buang air kecil terutama di malam hari
- Sering merasa sangat lapar, padahal sudah makan
- Turunnya berat badan tanpa sebab yang jelas/tiba-tiba
- Badan jadi kurus
- Lemas, susah tidur,
- Pandangan mata kabur
- Luka yang sulit sembuh
- Sering mengalami infeksi, misalnya pada gusi, kulit dan saluran kemih
- Bercak hitam di leher /selangkangan, ketiak, mulut kering, rasa terbakar dan nyeri di kaki, gatal-gatal

Bila tak segera ditangani dapat timbul komplikasi, yakni : gagal ginjal/penyakit jantung, stroke, luka infeksi ,gangguan syaraf, gangguan penglihatan, demensia.

TAHU PENYEBABNYA TAHU CARA CEGAHNYA

FAKTOR RESIKO



Seseorang akan lebih mudah mengalami diabetes melitus jika memiliki faktor-faktor resiko, seperti :

- Memiliki keluarga dengan riwayat diabetes
- Menderita infeksi virus
- Orang berkulit putih lebih beresiko dibanding ras kulit lainnya (khusus diabetes type I (satu))
- Lebih banyak terjadi pada usia 4-7 tahun dan 10—14 tahun. (khusus diabetes type I) Meskipun dapat terjadi pada semua usia
- Kelebihan berat badan/kegemukan
- Kurang aktivitas fisik
- Semakin bertambah usia semakin beresiko
- Menderita tekanan darah tinggi
- Memiliki kadar kolesterol tinggi dan lemak darah trigliserida yang tinggi