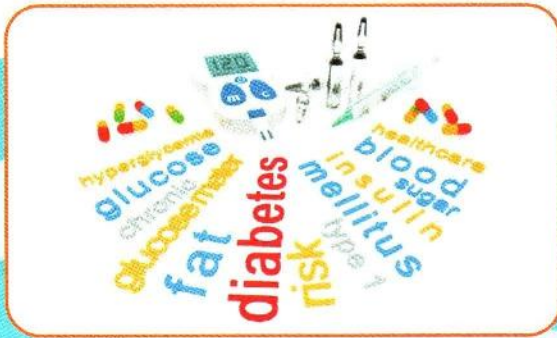


PENGERTIAN DIABETES MELITUS/penyakit gula

Meningkatnya kadar gula darah diatas normal untuk waktu yang lama dan lama kelamaan menimbulkan kerusakan pada pembuluh nadi (arteri) dan saraf sehingga menimbulkan keluhan. Batasan normal kadar gula darah sewaktu <125mg/dl dan untuk kadar gula darah puasa <140mg/dl.



PENYEBAB DIABETES MELITUS

Penyebab : Keturunan, kegemukan, gaya hidup, pola makan, kehamilan, usia.



TANDA DAN GEJALA

- 3 P (Polipagi/banyak makan, poliuri/banyak kencing, polidipsi/banyak minum).
- Lemas dan berat badan menurun.
- Kesemutan, gatal, mata kabur, impotensi.
- Luka yang sulit sembuh



BAGAIMANA CARA MENCEGAH PENYAKIT DIABETES MILETUS ?

DM dapat dicegah dengan menerapkan hidup sehat sedini mungkin yaitu dengan mempertahankan pola makan sehari-hari yang sehat dan seimbang dengan meningkatkan konsumsi sayuran, buah dan serat, membatasi makanan yang tinggi karbohidrat, protein dan lemak, mempertahankan berat badan yang normal sesuai dengan umur dan tinggi badan serta olahraga teratur sesuai umur & kemampuan.

PENATALAKSANAAN PENYAKIT DIABETES MELITUS

- Diet DM yang sesuai dengan paket-paket yang telah disesuaikan dengan kandungan kalorinya.
- Obat-obatan.
- Berolahraga secara teratur.
- Latihan atau aktivitas baik.



kebiasaan Cerdik Cegah Penyakit Tidak Menular



Agar gula darah terkontrol makan lah sesuai dengan jadwal, jumlah dan jenisnya secara teratur

WASPADAI KOMPLIKASINYA !!

- Kebutaan.
- Penyakit jantung koroner.
- Infeksi jamur dikulit.
- Mati rasa.
- Luka yang menahun.
- Gagal ginjal.
- Penyakit pembuluh darah otak.
- Hipertensi.



MATA
Spot hitam, katarak
sampai kebutaan



GINJAL
Gagal ginjal



KULIT
Kulit kering dan
mudah luka



OTAK
Pembulu darah
otak, stroke,
hipertensi

BAGAIMANA CARA AGAR TIDAK TERJADI KOMPLIKASI ?

1. Diet

- a. Diet adalah pengobatan yang baik untuk penderita.
- b. Penggunaan gula murni dan makanan yang diolah dengan gula murni tidak diperbolehkan
- c. Batasi makanan sumber karbohidrat

Makanan yang boleh dikonsumsi :

- Sayur dan buah-buahan dalam jumlah tertentu.
- Buah-buahan yang dianjurkan adalah buah yang kurang manis.

Makanan yang tidak boleh dimakan :

- Gula pasir, gula jawa, madu.
- Sirup, selai, susu kental manis, es krim.
- Minuman ringan / yang bersoda
- Buah dalam kaleng.
- Kue-kue manis, dodol.
- Abon, dendeng, sarden, kecap

Bumbu yang dibatasi :

- Kecap asin.
- Petis, terasi.
- Saus tomat.
- Vetsin.

2. Penderita DM harus hidup dengan teratur

- a. Menepati jam makan.
- b. Melakukan olahraga ringan setiap hari (3 x 10 menit).
- c. Tidur yang cukup.

3. Melakukan kumur setiap habis makan untuk mengurangi sumber infeksi.

4. Menjaga kaki agar tetap sehat, temui dokter jika luka tidak sembuh

**TINGKATKAN KUALITAS HIDUP ANDA
DENGAN TETAP BERPIKIRAN POSITIF**

**BAHWA ANDA MAMPU DAN BISA
LEBIH BAIK DALAM
MENGONTROL GULA DARAH ANDA**



DIABETES MELITUS

**Apakah Anda
Teridentifikasi ?**

