

Pencegahannya :

- Memantau gula darah sendiri
- Mengatasi hipoglikemia lebih berat dengan segera makan/minum 30 gram gula/air gula
- Memperhatikan dosis insulin dan obat pengendali gula dan jadwal makan
- Mencegah hipoglikemia saat aktivitas fisik dan perjalanan dengan olahraga 2 jam setelah makan dan menyuntikan insulin dilakukan di daerah perut.

Komplikasi DM

Komplikasi DM dibagi menjadi 2 berdasarkan waktunya yaitu komplikasi akut dan kronik. Komplikasi kronik biasanya melibatkan pembuluh darah di seluruh tubuh seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, kaki diabetes, baal dan kesemutan.

Deteksi Dini dan Pencegahan Komplikasi Kaki Diabetik

Gejala saraf yang sering dikeluhkan adalah :

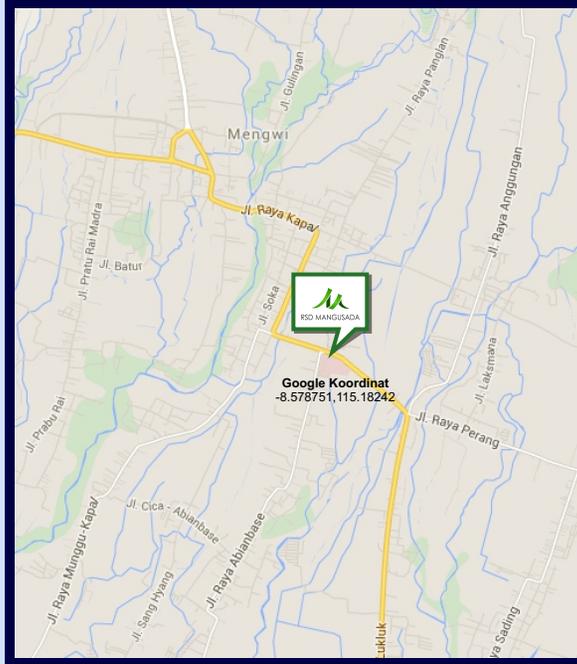
- Rasa nyeri pada kaki seperti rasa terbakar
- Produksi keringat yang menurun, kulit yang kering dan pecah-pecah
- rasa tebal pada kaki
- perasaan panas atau dingin
- Penurunan ambang rasa sakit seperti mati rasa terhadap rasa suhu, rasa getar
- Kaki terasa lebih hangat

Gejala gangguan aliran darah antara lain :

- kaki yang pucat saat diangkat ke atas
- Luka pada kaki atau jari-jari
- Kulit kering dan bersisik
- Otot kaki yang mengecil
- Bulu-bulu rambut menipis
- Perubahan bentuk kaki seperti jari bengkak, penonjolan tulang kaki kebawah, kaku sendi, kulit mudah luka, sendi kurang stabil.

Program Pencegahannya adalah :

- Pemeriksaan kaki secara berkala
- Identifikasi faktor-faktor risiko
- Edukasi pasien, keluarga dan petugas kesehatan
- Gunakan alas kaki yang sesuai
- Atasi kelainan kaki yang ada sebelum luka timbul
- Segera konsultasi jika terdapat luka pada kaki



Untuk penanganan dan informasi tentang Diabetes Mellitus kunjungi Klinik Interna RSD Mangusada . Dokter Spesialis kami siap membantu Anda.

Jalan Raya Kapal - Mangupura Badung
Telp: (0361) 9006812, 9006813
Email : rsdm@rsdmangusada.com
Website : rsdmangusada.badungkab.go.id



RSD MANGUSADA

Mengenal Lebih Jauh...

DIABETES MELLITUS



Diabetes Mellitus memang tidak dapat disembuhkan, tapi Dapat Dikontrol

Biasakan selalu pola hidup sehat!





Apa itu Diabetes Militus (DM)?

Penyakit DM yang lebih sering dikenal sebagai penyakit kencing manis adalah kumpulan keluhan yang timbul pada seseorang akibat kadar gula darah yang tinggi. Hal tersebut disebabkan oleh karena jumlah insulin kurang, jumlah insulin cukup atau berlebih namun tidak sensitif sehingga terjadi penurunan kepekaan terhadap insulin



Bagaimana Mendiagnosis DM?

Biasanya pasien memiliki keluhan yang khas seperti lemas, banyak makan, berat badan turun, sering buang air kecil, haus dan banyak minum. Jika Anda memiliki keluhan diatas maka segeralah memeriksa kadar gula darah anda di pelayanan kesehatan terdekat atau mandiri

kadar gula darah sesaat	Kadar gula darah 2 jam sesudah makan	Kadar gula darah puasa
≥200 mg/dl	≥200 mg/dl	≥126 mg/dl

Siapa Saja Beresiko Terserang DM?

- ♥ Usia > 45 tahun
- ♥ Kegemukan
- ♥ Darah tinggi (Hipertensi)
- ♥ Riwayat Melahirkan bayi dengan berat > 4kg
- ♥ Riwayat DM pada keluarga
- ♥ Riwayat gangguan toleransi gula
- ♥ Penyandang penyakit jantung koroner, tuberkulosis paru dan hipertiroidisme

Mekanisme Terjadinya DM dan Pencegahannya

Mekanisme ditandai adanya gangguan metabolik yaitu kepekaan insulin dan gangguan produksi insulin oleh sel beta pankreas

Pencegahannya dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup meliputi penurunan berat badan dengan mengurangi asupan kalori dan meningkatkan aktifitas fisik



Pengaturan Makan Bagi Penyandang DM

Mengonsumsi makanan seimbang sesuai dengan kebutuhan. Yang dimaksud dengan menu seimbang adalah makanan aneka ragam makanan yang mengandung sumber tenaga, zat pembangun dan zat pengatur.

Prinsip pengaturan makan bagi penyandang DM adalah **3J** yaitu tepat **Jadwal, Jenis dan Jumlah**. Ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi pengaturan makanan yaitu berat badan, tinggi badan, aktifitas, obesitas, kondisi penyakit lain dan lain-lain. Untuk lebih jelasnya, konsultasikan perencanaan makan anda dengan ahli gizi.

Peran Olahraga Dalam Mencegah DM

Olahraga dilakukan dengan frekuensi 3-5 kali perminggu selama 30-60 menit dengan intensitas ringan sampai sedang. Olahraga ini dilakukan secara terus-menerus sepanjang hidup. Jenis olahraga yang paling aman dan tepat adalah aerobik seperti berjalan, bersepeda, berenang dan senam kelompok. Khusus pada orang tua disarankan menggunakan sepeda statis.

Obat Pengendali DM

Obat pengendali DM digunakan untuk memperbaiki ketidakpekaan insulin dan menambah produksi insulin. Ada beberapa golongan obat yang sering digunakan. Kadang diperlukan kombinasi beberapa obat untuk pengendalian gula darah Anda. Dokter akan memilih sesuai dengan keadaan masing-masing pasien.

Pemantauan DM

Pemantauan adalah hal yang sangat penting karena digunakan menilai manfaat pengobatan dan sebagai pegangan untuk menentukan dosis obat.

Pemantauan dilakukan juga untuk mengarahkan target pengobatan yang akan dicapai selama pengobatan. Dengan pengendalian yang baik maka dapat dikurangi resiko komplikasi kronis yang akan terjadi.

Pemeriksaan gula darah dapat dilakukan secara mandiri dengan memeriksa darah kapiler dengan strip.

Hipoglikemia dan Pencegahannya

Hipoglikemia adalah keadaan dimana kadar gula darah dibawah normal. Gejala dan tanda hipoglikemia antara lain :

Hipoglikemia ringan (gula darah 50-60 mg/dl)

Dengan keluhan rasa mual, lapar, gelisah, berkeringat, kulit basah, rasa kebas di ujung jari dan bibir, gemetar, dan berdebar-debar.

Hipoglikemia sedang (gula darah < 50 mg/dl)

Dengan keluhan cemas, lemah, gusar, iritabel, bingung, sulit berpikir, mata kabur, sakit kepala, sulit bicara dan mengantuk.

hipoglikemia berat (gula darah < 35 mg/dl)

Dengan keluhan kejang, kesadaran menurun (koma) dan suhu rendah (hipotermia)