

Cegah & Kendalikan

DIABETES MELITUS

150 mg/dL



RSU Queen Latifa Yogyakarta



APA ITU DIABETES MELITUS

Diabetes Melitus merupakan salah satu gangguan pengaturan metabolisme tubuh yang ditandai dengan terdapatnya kenaikan kadar gula darah yang berlangsung dalam kurun waktu tertentu.



Diabetes Melitus disebabkan oleh berkurangnya produksi hormon insulin tubuh dan terjadinya penurunan fungsi kerja hormon insulin.

Faktor Risiko



1 Usia

2 Keturunan

5 Tekanan

Darah

3 Aktivitas

6 Kadar

Fisik

Kolesterol

4 Obesitas

7 Stress



KRITERIA DIAGNOSIS

DIABETES MELITUS



Pemeriksaan HbA1c (\geq 6,5%)

Gejala klasik diabetes melitus ditambah
glukosa plasma sewaktu \geq 200 mg/dL

Gejala klasik diabetes melitus ditambah
kadar glukosa darah plasma puasa
 \geq 126 mg/dL

Kadar glukosa plasma 2 jam pada tes
toleransi glukosa oral (TTGO) \geq 200 mg/dL



Normal
70-99 mg/dl



Pre-diabetes
100-125 mg/dl



Diabetes
 \geq 126 mg/dl



TANDA & GEJALA

1



Poliuri
(Sering buang air)

4



Berat badan menurun drastis tanpa alasan

2



Polidipsi
(Cepat merasa haus)

5



Sering mengalami kesemutan

3



Polifagi
(Cepat merasa lapar)

6



Mudah mengantuk dan lelah

Komplikasi Penderita

Komplikasi Pembuluh Darah Kecil

- Kerusakan retina mata
- Kerusakan ginjal
- Kerusakan syaraf



Komplikasi Pembuluh Darah Besar

- Penyakit jantung koroner
- Penyakit serebrovaskuler
- Hipertensi



CEGAH dengan CERDIK

Cek kesehatan secara berkala



Enyahkan asap rokok



Rutin aktivitas fisik



Diet seimbang



Istirahat yang cukup



Kelola stress dengan baik



KENDALIKAN

dengan PATUH

P

Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

A

Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat & teratur

T

Tetap diet dengan gizi seimbang

U

Upayakan aktivitas fisik dengan aman

H

Hindari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya



PANDUAN DIET DIABETES MELITUS



Prinsip 3J

Jumlah

Jumlah disesuaikan dengan BB pasien dan hasil konseling gizi

Jadwal

3 kali makan utama dan 2-3 kali makan selingan mengikuti prinsip porsi kecil

Jenis

Jenis makanan utama dapat disesuaikan dengan konsep piring makan model T



Batasi

Mengandung banyak gula sederhana



Mengandung banyak minyak



Mengandung banyak Garam

