

DIABETES MILLITUS

APA DM ITU ?

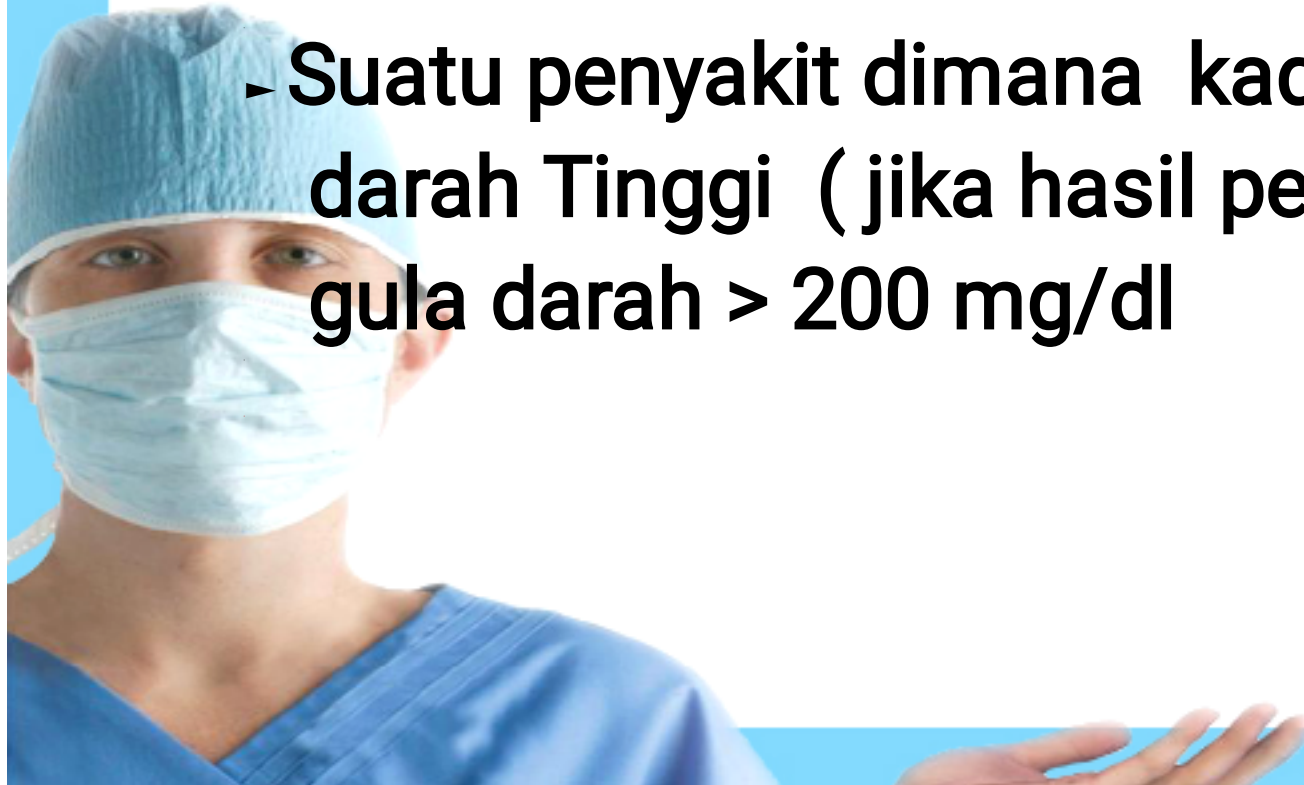
APA KENCING MANIS ITU ?

Pkk Ds. Sambiroto 24 Jan 2021



DM ATAU KENCING MANIS ADALAH

- Suatu penyakit dimana kadar gula dalam darah Tinggi (jika hasil pemeriksaan gula darah > 200 mg/dl



Penyebab DM & Faktor Resiko

1. **kegemukan / obesitas**
2. **Kurang aktivitas fisik**
3. **Dislipidemia (kolesterol)**
4. **Riwayat penyakit jantung**
5. **Hipertensi**
6. **Diet tidak seimbang**
7. **Genetik**

Gejala awal DM

1. Sering makan
2. Sering minum
3. Sering kencing
4. Berat Badan turun

Gejala – gejala Lanjutan

1. Cepat lelah
2. Badan terasa sakit
3. Kesemutan
4. Mata kabur
5. Gangguan ginjal, jantung, pembuluh darah dan impotensi



*Bagaimana pengobatan **DM** ... ?*

- 1 Pengaturan Makan (Diet)
2. Latihan jasmani (Olah Raga)
3. Obat – obatan

Bahan makanan yang harus dihindari penderita **Diabetes milletus...**

- Gula pasir, gula merah, dsb
- Syrup, selai, jelly, buah yg diawetkan dg gula (manisan, buah kaleng), susu kental manis, es krim
- Kue-kue manis
- Abon, dendeng, sarden, kacang manis
- Buah – buahan seperti mangga masak, nangka masak, sawo, rambutan , sirsak, nanas, durian, pisang manis
- Bumbu2 penyedap, saos tomat, kecap manis

Apa bahan makanan yang diperbolehkan ...?

Semua bahan makanan boleh diberikan dengan jumlah yang ditentukan / tidak terlalu banyak kecuali bahan makanan yang harus dihindari

Bahan makanan yang harus dibatasi ...

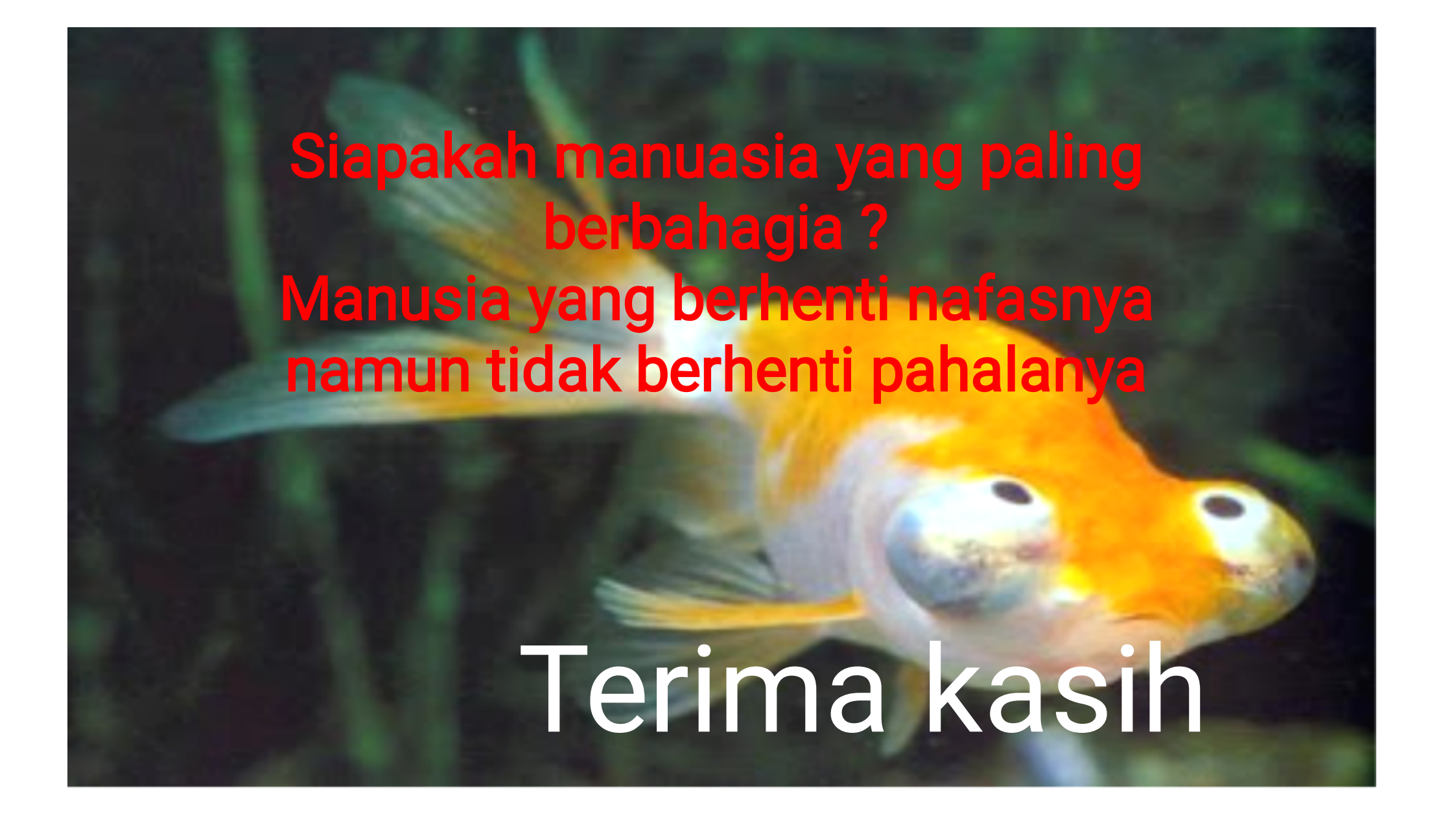
Nasi, mie roti, biskuit, singkong, tepung2an dsb

Bagaimana cara mencegah komplikasi Diabetes ... ?

- Minum obat secara teratur sesuai anjuran dokter atau petugas kesehatan
- Jaga kadar gula darah tetap stabil (test rutin kadar gula dan cek up secara teratur)
- Memperbanyak konsumsi sayur & buah, kurangi lemak, gula dan makanan asin
- Beraktifitas fisik secara teratur
- Waspada infeksi kulit dan gangguan kulit
- Periksa mata secara teratur
- Waspada jika ada kesemutan, rasa terbakar, mati rasa dan luka pada kaki

BUMI SAMBIROTO



A goldfish with large, protruding eyes is swimming in an aquarium. The fish is orange and white, and its eyes are significantly enlarged and bulging out of its head. The background is dark with some green foliage.

**Siapakah manusia yang paling
berbahagia ?**

**Manusia yang berhenti nafasnya
namun tidak berhenti pahalanya**

Terima kasih