

gunaan gula murni dan makanan yang dengan gula murni tidak diperbolehkan. silah penggunaan makanan sumber hidrat g kompleks.

anlah banyak sayuran dan buah

AN YANG PERLU DIANJURKAN PADA KIT DIABETES :

- ber omega 3 : ikan-ikan
- ber serat : sayur dan buah-buahan
- oksidan : bahan makanan yang tinggi vitamin C dan E

AN YANG PERLU DIWASPADAI ENYAKIT DIABETES :

ber gula murni yaitu makanan yang diolah an gula murni misalnya : gula pasir, gula- (permen), dodol, cokelat, jam (selai)kue- manis, cake, tarcis, buah yang dikemas m kaleng, dendeng, abon, dsd. per lemak jenuh yang berasal dari hewan atasan sumber karbohidrat, seperti nasi, ang, mie.

BEBERAPA HAL YANG MENYEBABKAN PRODUKSI/KERJA INSULIN BERKURANG

- Kemampuan kerja pankreas kurang sejak lahir.
- Kerusakan pankreas.
- Kurang pekanya reseptor insulin.
- Produksi yang berlebihan dari hormon- hormon yang mempunyai sifat melawan insulin seperti : tiroid, kortisol.

APAKAH YANG PERLU DILAKUKAN BILA ANDA MENGALAMI HIPOGLIKEMI ?

Hipoglikemi ialah keadaan yang terjadi bila kadar gula terlalu rendah. ini disebabkan karena ketidak- seimbang antara makanan yang dimakan, gerak badan, dan obat yang digunakan.

Gejalanya antara lain keringatan, dingin, gemetar, pusing, lemas, mata berkunang-kunang, dan rasa perih di kepala seperti orang kelaparan.

Bila anda mengalami gejala ini, minumlah 1 gelas air sirop atau makanlah 1 - 2 sendok makan gula pasir atau gula gula.

Sebaiknya Konsultasi ke Ahli Gizi

NAMA PASIEN :

UMUR :

NO. MR :

TEMPAT RAWAT :

PETUGAS :



RUMAH SAKIT OTAK
DR. Drs. M. HATTA BUKITTINGGI

Jalan Jenderal Sudirman Bukittinggi
Telepon (0752) 21013 Faksimile (0752) 23431
Email : rsmth.bkt20@gmail.com / rssnyanmed@yahoo.co.id

P E N Y A K I T DIABETES MILITUS (DM)

PENGERTIAN DIABETES MILITUS

Suatu penyakit (sindroma / kumpulan gejala) yang timbul ditandai dengan meningkatnya kadar gula darah (KGD) dalam tubuh yang melebihi batas normal akibat kekurangan hormon insulin, gangguan kerja insulin atau kedua-duanya.

Hormon Insulin : suatu zat / hormon yang dikeluarkan oleh sel beta di pankreas.

MEDIA SOSIAL

www.rsstrokebkt.com humasrsomh

humasrsnbkt @bukittinggirssn

RS. OTAK Dr. Drs. M. HATTA BUKITTINGGI Sehatpedia

Berita Yankees

Pengaduan Masyarakat (DUMAS) 0822-8420-2324

PROMOSI KESEHATAN
RSOMH BUKITTINGGI



ALA-GEJALA DIABETES :

Poluria, banyak buang air seni (urine) terutama malam hari.

Polidipsi yaitu rasa haus yang berlebihan
Polifagia yaitu banyak makan (rasa lapar berlebihan)

Kesemutan atau baal-baal (parestisi)

Berat badan turun
lemas

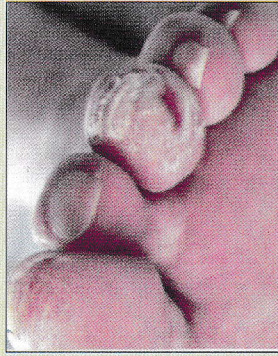
Mata kabur

Kelainan kulit, misalnya gatal-gatal, bisul, dsb.

Kelainan Ginekologi yaitu terjadi keputihan, infeksi pada saluran kemih

Disfungsi Ereksi

Luka yang tidak kunjung sembuh



FAKTOR PENCETUS DIABETES :
Infeksi, minum obat-obatan dapat menaikkan kadar gula darah.

ASIFIKASI DIABETES MILITUS

Diabetes Mellitus Tipe I
(Insulin Dependent Diabetes Mellitus)

Yaitu terjadinya kekurangan insulin dalam tubuh karena pankreas tidak mampu memproduksi insulin sehingga perlu penambahan insulin

● Usia Muda.

2. Diabetes Mellitus Tipe II (Insulin Non Dependent Diabetes Mellitus) Resistensi Insulin.

- Penderita biasanya berusia > 40 tahun.
- Sel-sel beta (β) masih memproduksi insulin tetapi reseptor insulin kurang.
- Berat badan naik (obesitas)
- Pola makan tidak sehat.
- Kurang beraktivitas misalnya, kurang olahraga

3. Diabetes Mellitus Tipe lain

yang berhubungan dengan sindroma / penyakit tertentu seperti penyakit pankreas hormonal dan obat (bahan kimia).

4. Diabetes Mellitus Gestasional :

Diabetes yang timbul saat kehamilan.

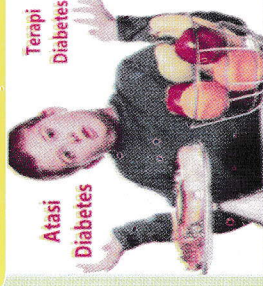
FAKTOR RESIKO DIABETES TIPE II :

1. Usia dewasa tua (> 45 tahun)
2. Obesitas (IMT > 23 atau BB > 110% BBI (berat badan ideal)
3. Hypertensi (tekanan darah > 140 / 80)
4. Riwayat keluarga terkena Diabetea Mellitus
5. Riwayat kehamilan dengan BBI > 4 kg
6. Ras dan Etnik
7. Riwayat lahir dan BBL rendah < 2,5 kg
8. Aktifitas fisik kurang
9. Dislipidemia
10. Merokok

DIAGNOSA DAPAT DITEGAKKAN BILA GEJALA TERSEBUT DIDUKUNG OLEH PEMERIKSAAN LABOR :

Pemeriksaan Diabetes Mellitus :

- GD sewaktu : ≥ 200 mg/dl
 - GD 2JPP (post prondial) : ≥ 200 mg/dl
 - GD puasa : ≥ 126 mg/dl
- (2 JPP adalah kadar gula darah 2 jam setelah makan).



APAKAH

TUJUAN

DIIT DIABETI

Menyesuaikan makanan dengan kesanggupan untuk menggunakannya, sehingga bantu anda :

1. Menurunkan kadar gula darah menjadi normal
2. Mencapai berat-badan normal
3. Dapat melakukan pekerjaan sehari-hari seperti biasa.
4. Mencegah komplikasi.

PENGATURAN DIIT DIABETES :

1. Makanlah secara teratur sesuai dengan jumlah dan pembagian makanan yang telah ditentukan oleh dokter / ahli gizi anda.
2. Gunakanlah daftar penukar bahan makanan sehingga anda dapat memilih bahan makanan yang disukai dan menyesuaikan dengan menu keluarga