

PERAWATAN DI RUMAH BAGI PASIEN DIABETES

1. Apabila ada luka diabetes

- Bersihkan luka segera dan secara berkala dengan menggunakan air hangat dan cairan antiseptik, kemudian keringkan dengan kain kasa. Jangan menutup luka, biarkan terbuka agar sirkulasi udara tetap terjaga.
- Hindari tekanan pada daerah luka
- Rutin mengganti perban apabila luka dibalut dengan kain kasa atau kapas. Penting untuk menjaga luka tetap bersih.

2. Rutin kontrol gula darah

3. Konsumsi obat diabetes sesuai dengan resep dokter (minum sesuai jadwal)

4. Konsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang sesuai aturan ISI PIRINGKU.

Hindari banyak mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, gula, garam dan lemak.

5. Lakukan Olah Raga rutin setiap hari (konsultasikan dengan dokter olah raga yang tepat sesuai dengan kondisi Anda)

Kenali Gejalanya PERIKSAKAN Secepatnya!



INFORMASI SOEROJO HOSPITAL

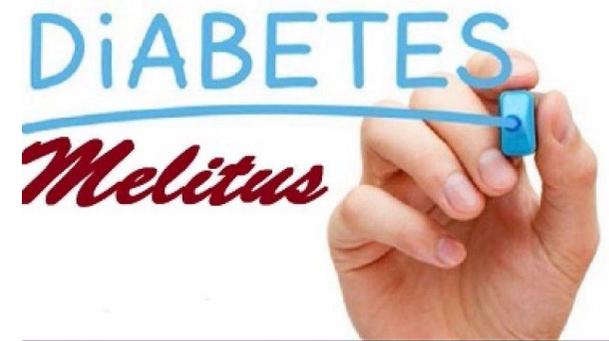


linktr.ee/soerojohospital

KU.02.11/2022



PENYAKIT GULA



PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT

SOEROJO HOSPITAL

Jalan Jend. Ahmad Yani 169 Magelang

Kode Pos 56115 Tromol Pos 5

Telepon (0293) 363601, Faksimile (0293) 365183

Website : www.soerojohospital.co.id

Email : admin@soerojohospital.co.id



Diabetes Melitus

adalah... suatu penyakit atau gangguan metabolisme kronis yang ditandai dengan tingginya kadar gula darah akibat rusaknya sistem tubuh yang bertugas memecahkan makanan (insufisiensi hormon insulin)

Angka kadar gula darah:

1. Gula Darah Sewaktu(GDS)

--> minimal 2 jam setelah makan Diabetes :

≥ 200mg/dL

2. Gula Darah Puasa(GDP)

--> minimal 8 jam puasa Diabetes :

≥ 126mg/dL

Faktor RisikodanPenyebab

- Riwayat keluarga/ keturunan
- Kelebihan berat badan/ kegemukan/ obesitas
- Kebiasaan tidak banyak bergerak dan kurang olah raga
- Usia lebih dari 40 tahun

Tanda dan Gejala

- Cepat haus dan sering buang air kecil Mudah lapar
- Cepat merasa lelah dan mengantuk
- Berat badan turun drastis Penglihatan kabur
- Luka sukar sembuh

Komplikasi

- Gangguan pada jantung (serangan jantung)
- Gangguan pada ginjal (gagal ginjal)
- Katarak dan kebutaan
- Luka borok (gangren)
- Kerusakan pembuluh darah kaki
- Kerusakan saraf
- Disfungsi seksual (impoten)



Pencegahan Diabetes Melitus

Cek kadar gula darah secara teratur

-->Memeriksa kadar gula darah teratur penting dilakukan untuk mendeteksi Diabetes sejak dini (awal), sehingga dapat segera ditangani dan meminimalkan terjadi komplikasi.

Konsumsi makanan sehat dan jaga pola makan yang baik

--> Hindari makanan yang banyak mengandung gula, lemak/minyak, dan garam berlebihan.

Menjaga berat badan ideal

-->Berat badan ideal dapat diketahui dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi badan} \times \text{Tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

IMT normal = 18,5 - 24,9

Olah raga secara teratur

--> melakukan setiap hari selama 30 menit (missal jalan kaki pagi) dapat menurunkan kadar gula darah