

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

...anlah banyak sayuran dan buah

MAKANAN YANG PERLU DIANJURKAN PADA PASIEN DIABETES :

...ber omega 3 : ikan-ikan

...ber serat : sayur dan buah-buahan

...oksidan : bahan makanan yang tinggi
vitamin C dan E

MAKANAN YANG PERLU DIWASPADAI PASIEN DIABETES :

...ber gula murni yaitu makanan yang diolah
...tan gula murni misalnya : gula pasir, gula-
(permen), dodol, coklat, jam (selai) kue-
...manis, cake, tarcis, buah yang dikemas
...m kaleng, dendeng, abon, dsd.

...ber lemak jenuh yang berasal dari hewan
...batasan sumber karbohidrat, seperti nasi,
...ang, mie.



BEBERAPA HAL YANG MENYEBABKAN PRODUKSI/KERJA INSULIN BERKURANG

- Kemampuan kerja pankreas kurang sejak lahir.
- Kerusakan pankreas.
- Kurang peka 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 ketidakseimbang antara makanan yang dimakan, gerak badan, dan obat yang digunakan.

Gejalanya antara lain keringatan, dingin, gemetar, pusing, lemas, mata berkunang-kunang, dan rasa perih dihati 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 : rsohm.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.rstrokebkt.com

humarsomh

humarssnbkt

@bukittinggirssn

RS. OTAK Dr. Drs. M.HATTA BUKITTINGGI

Sehatpedia

Berita Yankes

Pengaduan Masyarakat (DUMAS) 0822-8420-2324

PROMOSI KESEHATAN RSOMH BUKITTINGGI

Lf/Promkes/17/2021

ALA-GEJALA DIABETES :

Poliuria, 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 beraktifitas 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 :

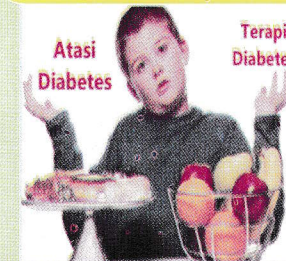
Pemeriksaan Diabetes Mellitus :

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 tubuh 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