

Komplikasi



- Penyakit Jantung



- Penyakit Serebral Stroke



- Gangguan Mata Retinopati



- Gangguan Pembuluh darah tepi



- Infeksi (gangren) amputasi kaki

Pencegahan

C : Cek Kesehatan Rutin

E : Enyakan Asap Rokok

R : Rajin Aktivitas Fisik

D : Diet Seimbang

I : Istirahat Cukup

K : Kelola Stres



Ayo Cegah Diabetes Melitus !!!

Mengenal Penyakit Diabetes Melitus



RSUD dr. M. Haulussy

Jl. dr. Kayadoe, Kel. Benteng, Kec. Nusaniwe

Ambon - Maluku

Telp. 0911-344871

www.rsudhaulussy.malukuprov.go.id

Definisi



Diabetes mellitus (DM) : suatu penyakit menahun ditandai oleh kadar gula/glukosa darah yang melebihi nilai normal.

Nilai normal

- Gula Darah Sewaktu (GDS) <200 mg/dL
- Gula Darah Puasa (GDP) < 126 mg/dL
- Gula Darah 2 jam sesudah makan <140/dL

DM disebabkan oleh kekurangan hormon insulin yang dihasilkan oleh pankreas untuk menurunkan kadar gula darah

Apa Saja Jenis dan Penyebabnya?

DM tipe 1 : karena faktor keturunan

DM tipe 2 : karena faktor pola makan

DM Gestasional : hanya ketika hamil



Faktor Risiko

Tidak dapat dimodifikasi

- Umur > 40 tahun
- Riwayat keluarga dengan DM
- Riwayat kehamilan dengan DM
- Riwayat melahirkan anak dengan berat badan > 4 Kg
- Riwayat lahir dengan berat < 2,5 Kg



Dapat dimodifikasi

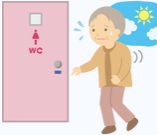
- Berat Badan > 120% BB Ideal atau IMT > 25 Kg/m²
- Kurang aktivitas fisik
- Dislipidemia (Kadar HDL > 35 mg/dL dan/atau Trigliserida 250 mg/dL)
- Riwayat penyakit kardiovaskular
- Hipertensi/tekanan darah tinggi
- Diet tidak seimbang (tinggi gula, garam, lemak, dan rendah serat)



Gejala & Tanda

Gejala Klasik

Sering Kencing (Poliuri)



Cepat Lapar (Polifagia)



Cepat Haus (Polidipsi)



Gejala tambahan

- Berat badan menurun cepat tanpa penyebab yang jelas
- Kesemutan
- Gatal di daerah kemaluan wanita
- Keputihan pada wanita
- Luka sulit sembuh
- Bisul yang hilang timbul
- Penglihatan kabur
- Cepat lelah
- Mudah mengantuk
- Impotensi pada pria

