



KENALI DAN CEGAH Diabetes melitus

Diabetes Melitus (DM) adalah Penyakit yang terjadi menahun yang ditandai dengan kadar gula darah melebihi batas normal

Faktor Risiko



Kegemukan (IMT $>23 \text{ kg/m}^2$)

kurang aktivitas fisik



dislipidemia (HDL $\leq 35 \text{ mg/dl}$,
trigliserida $\geq 250 \text{ mg/dl}$)

Tekanan darah tinggi
($>140/90 \text{ mmHg}$)



diet tidak seimbang
(tinggi gula, garam, lemak, dan
rendah serat)



mempertahankan berat
badan ideal

rutin beraktivitas fisik
30 menit setiap hari

Hindari merokok dan
hindari konsumsi alkohol

Cara
mencegah DM

kelola
stres

Perbanyak makan buah dan
sayur, kurangi konsumsi gula
dan lemak jenuh

Gejala Utama



sering lapar
(Polifagi)



sering haus
(Polidipsi)



sering kencing
(Poliuri)



Komplikasi

Kaki
diabetes

Penyakit
kardiovaskuler

Neuropati
diabetik

Retinopati
diabetik

Nefropati
diabetik



Pencegahan Komplikasi DM

1

Minum obat secara teratur

2

Tes rutin kadar gula darah

3

Beraktivitas fisik secara teratur

4

Konsumsi sayur dan buah, kurangi
lemak, gula, dan makanan asin

5

Waspada infeksi kulit dan gangguan
pada kulit

6

Periksa mata secara teratur

7

waspada jika ada kesemutan, rasa
terbakar, hilang sensasi, dan luka pada
telapak kaki