



Cara Mencegah Komplikasi

Komplikasi diabetes sering terjadi pada bagian anggota tubuh, diantaranya mata, kulit, syaraf, dan anggota tubuh lainnya.

Untuk mencegah komplikasi anda dapat melakukan hal-hal berikut :

1. Pemeriksaan mata setaun sekali
2. Pemeriksaan laboratorium teratur
3. Pencegahan luka dan perawatan kaki
4. Berolahraga secara teratur
5. Menurunkan kelebihan berat badan

Cara Mengendalikan Diabetes

Untuk mengontrol diabetes anda, diperlukan keseimbangan antara 3 hal penting berikut ini :

1. Diet



2. Olahraga dan aktifitas fisik



3. Obat anti diabetes (pengendalian gula darah)



RS Bhayangkara Lemdiklat Polri
Jl. Ciputat Raya No. 40, Jakarta Selatan
(021) 7650384



DIABETES MELITUS

Oleh:
Tim PKRS
RS Bhayangkara Lemdiklat Polri

Pengertian?

Diabetes Millitus atau yang dikenal dengan kencing manis adalah suatu penyakit dimana kadar gula dalam darah tinggi, karena tubuh tidak dapat menghasilkan atau menggunakan insulin secara efektif.

Faktor Resiko

1. Riwayat keluarga dengan Diabetes Mellitus
2. Kegemukan
3. Kurang berolah raga
4. Hipertensi
5. Riwayat kehamilan dengan kelahiran berat badan bayi lahir > 4000 gr



Tanda & Gejala



Komplikasi

- Luka yang sukar sembuh.
- Impotensi (adalah penyakit disfungsi seksual yang dialami oleh laki-laki).
- Kebutaan.
- Penyakit Jantung
- Gangguan pada pembuluh darah otak.
- Terganggunya fungsi ginjal



1. Sering kencing
2. Rasa haus berlebihan
3. Rasa lapar berlebihan
4. Pandangan kabur
5. Mudah lelah
6. Kadar gula darah tinggi
7. Luka lambat sembuh
8. Berat badan turun drastis

