

DIABETES MELLITUS

Iman Permana

Apa itu??

- Gangguan metabolik kronis
 - berkurangnya produksi insulin dan atau
 - peningkatan hambatan tubuh terhadap insulin
 - sehingga kadar glukosa meningkat
 - dapat menciptakan komplikasi yg melibatkan kerusakan pada mata, ginjal, sistem vaskuler dan sistem syaraf.

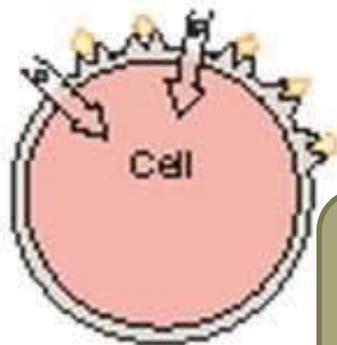
- Insulin
 - Merubah makanan menjadi gula
 - Kelebihan gula disimpan dalam hati dan otot
- Gula
 - Sumber tenaga
 - 60% gula dipakai oleh otak



Saat makan,
makanan dipecah
menjadi gula dan
masuk dalam darah



Karena gula darah
naik, insulin banyak
dihasilkan pankreas



Insulin bergabung
dengan insulin reseptor
→ glukosa masuk ke
tubuh

■ = Glucose
● = Insulin
M = Insulin receptors

Diabetes dalam angka

- Di dunia:
 - 80% di negara penghasilan rendah dan menengah
- Indonesia
 - 2013: peringkat 4 di Asia untuk jumlah penderita terbanyak, no 7 di dunia.
 - 2015: peringkat 3 di Asia dan 4 di dunia

BAGAIMANA GEJALANYA?

Trias DM

Haus terus..

Terasa lapar terus..

Ke toilet terus..



- Ditambah dengan badan lemah, lesu, ngantukan
- Kalo sudah lanjut:
 - BB↓
 - kesemutan→ pembuluh darah banyak yg rusak→ darah yg mengalir di ujung syaraf ↙
 - luka lama sembuh
 - infeksi vagina→ keputihan karena jamur yg berulang
 - banyak ditemukan pada wanita yg depresi.



Bagaimana bisa terjadi??

PENYEBAB

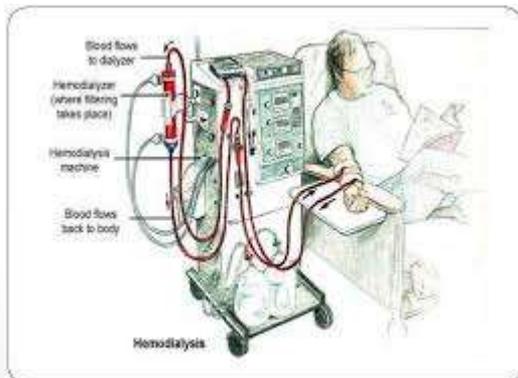
- Type 1: genetik → sistem imun yg harusnya melawan bakteri, virus atau yg lain malah menyerang hormon insulin sendiri.
- Type 2: sebagian besar tidak diketahui sebab
- Faktor Risiko:
 - Type 2:
 - Gaya hidup kurang sehat: kurang gerak, makanan siap saji
 - Keturunan, usia, jenis kelamin
 - Penyakit lain: hipertensi, kelainan lemak tubuh

DIAGNOSIS

- Penyaringan penderita penyakit DM dg tes gula darah → terutama yang resiko tinggi
- HbA1C → salah satu fraksi Hb di dalam tubuh yg berikatan dg glukosa secara enzimatik
 - ≠ memprediksi kemungkinan terjadinya komplikasi dan prognosis
 - ≠ informasi ttg kepatuhan minum obat

**Apa yang terjadi
kalau tidak dikendalikan?**

KOMPLIKASI



Tidak cuma fisik...

Cemas..



Depresi..



PENGOBATAN

- menurunkan glukosa
- juga mencegah, memperlambat dan mengobati komplikasi.
- Tujuan akhir adalah menurunkan angka kematian dan kesakitan
- juga meningkatkan kualitas hidup penderita DM

PENGENDALIAN

- Memang ada faktor genetik, tapi terutama yg type 2 sangat dipengaruhi gaya hidup sehingga diperlukan peranan penderita dalam mengontrol dan merawat dirinya sendiri.
 - ≠ Edukasi → DM tidak dapat disembuhkan tapi bisa dikendalikan
 - ≠ Makanan → input yg buruk output pasti buruk
 - ≠ Olah raga
 - ≠ Obat

Diet 3 J

3 kali makan besar

Jadwal

3 kali selingan

Pagi dikurangi

Jumlah

Siang = malam

Gula kompleks

Jenis

Hindari kue, gula tebu

Tetap aktif bergerak





Dukungan psikologis

- Mengingat Allah

- Ar Ra'du (13) : 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

- An Nisaa (4) : 103

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَلًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ



Terima kasih