Mengontrol DM

- Pemeriksaan kadar gula darah
- Pengecekan diet sudah dilakukan dengan benar
- Pengecekan olahraga sudah dilakukan secara rutin.
- Pengecekan berat badan sudah ideal.
- Pengecekan suntikan insulin sudah dilakukan dengan benar/ obat sudah diminum teratur.





Mencegah DM

- Makan seimbang: yang dimakan = yang dikeluarkan
- Menghindari makanan yang mengandung tinggi lemak
- Mengkonsumsi makanan dengan kandungan karbohidrat yang berserat tinggi dan bukan olahan.
- Menghindari terlalu banyak konsumsi makanan manis
- Berolahraga secara tertatur
- Menjaga keseimbangan berat badan



KENALI DIABETES, CEGAH KOMPLIKASINYA



Rumah Sakit Jiwa
PROVINSI BALI

RUMAH SAKIT JIWA
MANAH SHANTI MAHOTTAMA

03.1/PKRS/2025

DEFINISI

Diabetes

Kumpulan gejala yg disebabkan oleh peningkatan kadar gula darah diatas normal akibat kekurangan/kerusakan hormon insulin.

PENYEBAB

Keturunan, Kegemukan , Tekanan darah tinggi, kolestrol yang tinggi, makanan instant, Merokok &stress, banyak mengkonsumsi karbohidrat(nasi), Kerusakan

GEJALA

- **BANYAK KENCING**
- **BANYAK MAKAN DAN SEING HAUS**
- **BERAT BADAN MENURUN DRASTIS**
- **CEPAT LELAH & MENGANTUK**
- **LUKA SULIT SEMBUH**
- **MATA RABUN SECARA MENDADAK**







KOMPLIKASI

Terjadi jika DM tdk terkontrol dalam waktu ± 5 th :

- **Gangguan pembuluh darah besar yaitu jantung (penyakit jantung koroner, otak (stroke).**
- **Gangguan Pembuluh darah kecil : mata, ginjal.**
- **Saraf tepi : mati rasa pada tangan atau kaki**