

**TIPS SEHAT BAGI
PENDERITA
DIABETES
MELLITUS DI MASA
NEW NORMAL**

PERKEMBANGAN PENYAKIT DIABETES MELLITUS DI INDONESIA

- SAAT INI INDONESIA MENDUDUKI PERINGKAT ENAM DI DUNIA KASUS TERBANYAK UNTUK PENYAKIT DIABETES MELLITUS
- DIPREDIKSI AKAN MENCAPAI 21 JUTA JIWA PADA TAHUN 2030
- PENYAKIT INI BANYAK MENJANGKITI USIA-USIA PRODUKTIF

MOTHER OF ALL DISEASES ADALAH SEBUTAN UNTUK PENYAKIT DIABETES MELLITUS

- MUDAHNYA PENDERITA DIABETES MELLITUS MENGALAMI KOMPLIKASI BAIK DARI UJUNG RAMBUT SAMPAI UJUNG KAKI, BAIK YANG RINGAN MAUPUN YANG BERAT
- KOMPLIKASI YANG BERAT ANTARA LAIN:
 - PENYAKIT JANTUNG (2-4 KALI BERISIKO)
 - STROKE
 - GAGAL GINJAL KRONIS
 - LUKA PADA KAKI YANG SULIT SEMBUH

6 SYARAT MENUJU TRANSISI *THE NEW NORMAL* (WHO)

1. Pemerintah bisa membuktikan bahwa transmisi virus corona sudah dikendalikan
2. Rumah Sakit atau sistem kesehatan tersedia untuk mengidentifikasi, menguji, mengisolasi, melacak kontak, dan mengkarantina pasien COVID-19
3. Risiko penularan wabah sudah terkendali terutama di tempat dengan kerentanan tinggi
4. Langkah pencegahan di lingkungan kerja, seperti menjaga jarak, cuci tangan dan etika saat batuk
5. Mencegah kasus impor virus corona
6. Mengimbau masyarakat untuk berpartisipasi dan terlibat dalam transisi the new normal

DIABETES MELLITUS

- PENYAKIT KRONIS YANG DITANDAI DENGAN CIRI-CIRI BERUPA TINGGINYA KADAR GULA DARAH
- TIPE DIABETES MELLITUS:
 - TIPE I (TERGANTUNG INSULIN), MENYERANG PADA USIA < 30 TAHUN
 - TIPE II (SEL RESISTEN TERHADAP INSULIN)

PEMERIKSAAN GULA DARAH

- GULA DARAH PUASA: < 100 gr/dl (NORMAL), 100-125 gr/dl (PREDIABETES), >126 gr/dl (DIABETES)
- GULA DARAH ACAK/SEWAKTU: < 140 gr/dl (NORMAL), 140-200 gr/dl (PREDIABETES), > 200 gr/dl (DIABETES)
- TOLERANSI GLUKOSA: PUASA SELAMA 8 JAM UNTUK DIUKUR GULA DARAH PUASANYA BERIKUTNYA PASIEN DIMINTA MINUM LARUTAN GULA KHUSUS, SETELAH 2 JAM DIPERIKSA GULA DARAHNYA: < 140 gr/dl (NORMAL)

PEMERIKSAAN HBA_{1c} (GLYCATED HAEMOGLOBIN TEST)

- MENGUKUR KADAR GLUKOSA RATA-RATA SELAMA 2-3 BULAN KE BELAKANG YANG TERIKAT PADA Hb
- PENDERITA TIDAK PERLU PUASA DAHULU
- HASIL: < 5,7 (NORMAL), 5,7-6,4 (PREDIABETES), >6,5 (DIABETES)

PEMERIKSAAN C-PEPTIDA (MENENTUKAN TIPE DIABETES MELLITUS)

- MENGUKUR C-PEPTIDA DALAM DARAH
- PEPTIDA BIASANYA DITEMUKAN DENGAN JUMLAH YANG SAMA DENGAN INSULIN
- INSULIN DAN C-PEPTIDA TERIKAT KETIKA PERTAMA KALI DIPRODUKSI OLEH PANGKREAS
- HASIL : 0,51-2,72 nanogram permililiter

APA YANG TERJADI PADA SEL DARAH PUTIH BILA KADAR GULA DARAH TINGGI

- KEMAMPUAN SEL DARAH PUTIH MENGALAMI PENURUNAN KEMAMPUAN $\pm 40\%$ JIKA SESEORANG MENGKONSUMSI GULA SEBANYAK 100 gr

KEMAMPUAN SEL DARAH PUTIH PADA KONDISI KADAR GULA DARAH NAIK

- Saat sel darah putih terpapar gula dengan tingkat yang tinggi dalam aliran darah, maka kemampuan sel tersebut untuk menghancurkan bakteri menurun serta melemahkan sistem pertahanan terhadap semua infeksi

EMPAT PILAR PENATALAKSANAAN DIABETES MELLITUS

- EDUKASI TENTANG DIABETES MELLITUS
- TERATUR MELAKUKAN OLAH RAGA 15-30 MENIT/HARI
- MENGATUR POLA MAKAN
- PENGOBATAN

COVID-19 PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS

- American Diabetes Association menyatakan bahwa penderita diabetes lebih berisiko mengalami gejala yang parah dan komplikasi akibat COVID-19. Hal ini terutama terjadi jika kadar gula darah tidak dikontrol risiko komplikasi diabetes (seperti penyakit jantung) yang dapat memperburuk kondisi

APA YANG HARUS DIPERHATIKAN OLEH PENDERITA DIABETES MELLITUS

- menjaga kebersihan diri
- physical distancing
- menjaga kontrol gula darah
- Batasi konsumsi gula, garam dan lemak

BAGAIMANA CARA MENINGKATKAN DAYA TAHAN TUBUH BAGI ORANG DIABETES?

- **Atur asupan karbohidrat dan kalori**
- **Konsumsi makanan penambah imun**
- **Tidur yang cukup**
- **Olahraga teratur**
- **Berhenti merokok dan batasi konsumsi minuman beralkohol**

MAKANAN PENAMBAH IMUN

- **BAWANG BOMBAY DAN BAWANG PUTIH.** Sumber antioksidan yang dapat membantu tubuh melawan kuman penyebab penyakit dan mencegah infeksi.
- **JAMUR,** mengandung antioksidan, berperan sebagai antivirus dan antibakteri alami. Jamur mengandung beberapa nutrisi yang diperlukan untuk daya tahan tubuh seperti mineral selenium dan tembaga serta vitamin B.
- **YOUGURT** memiliki kandungan utama bakteri baik yang merangsang kerja sistem kekebalan tubuh melawan penyakit.
- **JAHE MERAH,** terdapat kandungan antiradang yang cukup tinggi.

MINERAL YANG BERMANFAAT UNTUK PENDERITA DIABETES MELLITUS

- KROMIUM : MEMBANTU TRANSPORT GULA KE DALAM SEL (tomat, union, selada)
- ZINC : BAHAN BAKU INSULIN
- ASAM AMINO : BAHAN BAKU INSULIN
- OMEGA-3 : MEMPERLANCAR PEREDARAN DARAH, MEMPERBAIKI MEMBRAN SEL
- CLA : MEMBANTU PROSES PEMBAKARAN LEMAK TUBUH MEMBANTU PEMBENTUKAN SEL OTOT
- VANADIUM : MIRIP INSULIN (KUNCI DUPLIKAT): (lada hitam, jamur, kerang)

PENULARAN KORONA BANYAK DITEMUKAN DI KANTOR

1. MENGATUR JAM MASUK
2. ATUR TEMPAT DUDUK 1-2 METER/TAMBAH PENYEKAT BILA PERLU
3. SELALU PAKAI MASKER
4. SETIAP MENYENTUH PERLATAN KANTOR SELALU CUCITANGAN
5. BUKA JENDELA/SEDIAKAN EXHAUST FAN
6. LAKUKAN DESINSFEKSI RUTIN PADA MEJA ATAU PERMUKAAN BENDA YANG SERING DISENTUH
7. JANGAN MAKAN SIANG BERSAMA-SAMA REKAN KERJA/BAWA BEKAL SENDIRI, TIDAK BERGEROMBOL DAN NGOBROL SAAT ISTIRAHAT