

APA YANG DIMAKSUD KENCING MANIS (DIABETES MELLITUS) ?

Cake keju jeruk



Kelompok macam-macam gejala yang ditandai peningkatan kadar gula darah oleh karena kekurangan insulin baik mutlak atau relatif

Gejala Kencing Manis

Gejala awal :

- Banyak Makan
- Banyak Minum
- Banyak Kencing

mana makanannya
gue lapar terus nich..?



GEJALA LANJUTAN/KRONIS



- Nafsu makan ↓
- Banyak minum & kencing
- Mudah capek/ngantu'an
- BB turun 5 - 10 Kg/2 - 4 minggu.
- Rasa mual bila berlanjut tidak sadarkan diri
- Kesemutan, Rasa tebal di kulit terutama kaki
- kulit rasa panas, kram
- Mata kabur
- gatal sekitar kemaluan (wanita).
- Gigi mudah goyah dan lepas
- Kemampuan seksual ↓
- Ibu hamil sering keguguran/bayi lahir mati.

PERBANDINGAN DUA JENIS KENCING MANIS

Perbandingan	DM Tergantung Insulin	DM Tidak tergantung Insulin
Synonim	Type 1	Type II
Umur terkena	Anak - puber/akil baligh	> 35 tahun
Status Gizi	Kurang gizi	Obesitas/kegemukan
% Kejadian	10 - 20	80 - 90
Faktor Keturunan	Sedang	Sangat Kuat
Gangguan	Sel β pankreas rusak, Produk insulin \downarrow	Sel β pankreas tidak mampu memproduksi Σ Insulin, Insulin tak bisa bekerja
Ketosis	Umum terjadi	Jarang
Σ Insulin	Sedikit s/d tidak ada	Normal s/d tinggi
Komplikasi Akut	Ketoasidosis	Koma hyperosmolar (gula tinggi)
Terapi obat	Tidak respon	Respon baik
Terapi Insulin	Selalu dibutuhkan	Tidak selalu dibutuhkan

Penentuan Penyakit Kencing Manis



Pemeriksaan Gula Darah :

• Kadar Gula Darah Acak :

	Bukan DM	Belum Pasti DM	DM
Vena	<110	110 - 199	≥ 200
Kapiler	<90	90 - 199	≥ 200

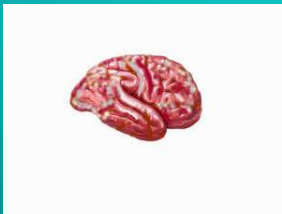
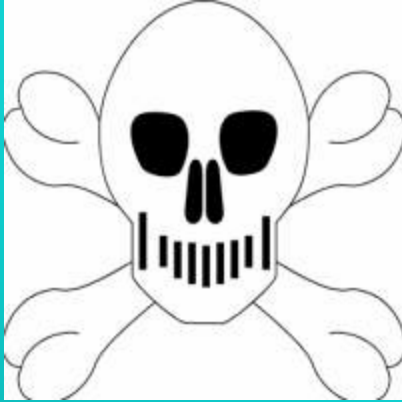
• Kadar Gula darah Puasa :

	Bukan DM	Belum Pasti DM	DM
Vena	<110	110 - 125	≥ 126
Kapiler	<90	90 - 109	≥ 110

FAKTOR RESIKO KENCING MANIS

NO	FAKTOR RESIKO DM	KRITERIA
1	Usia	Dewasa Tua (> 45 tahun)
2	Status Gizi	BB > 120% BB ideal atau IMT > 27
3	Tekanan Darah	> 140/90 mm Hg
4	Riwayat Keluarga	(+) DM
5	Riwayat Kehamilan	BB Lahir Bayi > 4000 g dan atau Riwayat DM Pada Kehamilan
6	Dislipidemia	HDL < 35 mg/dl dan atau Trigliserida > 250 mg/dl
7	Riwayat Gangguan Gula Darah	Pernah TGT atau GDPT

Penyulit/komplikasi kencing manis



- Akut :
 - Hypoglikemia
 - Hyperglukemia
 - Ketoasidosis
- Kronis :
 1. Makroangiopati :
 - PJK
 - Otak (stroke)
 - Gangguan Pembuluh darah tepi.



2. Mikroangiopati :
 - Retinopati
 - Nefropati
3. Neuropati/gagal syraf
4. Rentan infeksi : TBC, Gingivitis, Infeksi saluran kencing.
5. Kaki diabetik (ganggren) mrp. Akibat Gabungan 1 - 4.

Penatalaksanaan Kencing manis



- 1. Diet Diabetes**
- 2. Obat Hipoglikemik (penurun gula) yaitu Oral Antidiabetik (OAD) dan Insulin**
- 3. Olah Raga**
- 4. Penyuluhan Kesehatan Masyarakat**
- 5. Cangkok Pangkreas**

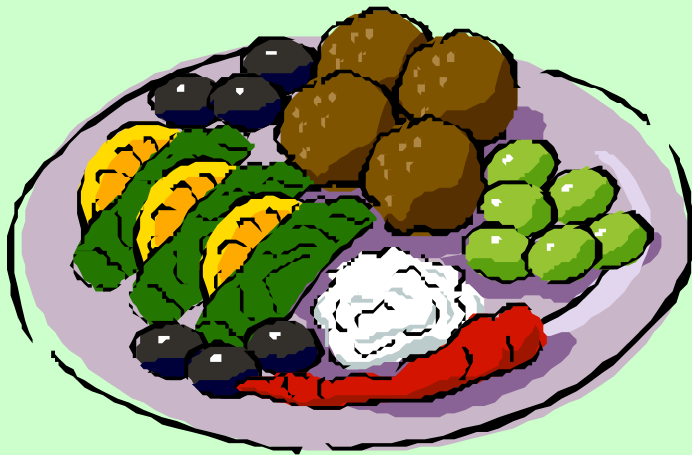
Pengaturan Diet Kencing Manis



Tujuan :

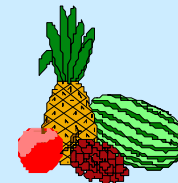
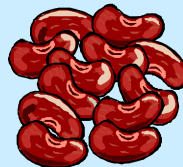
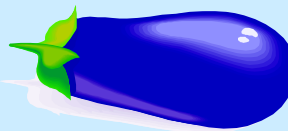
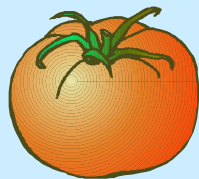
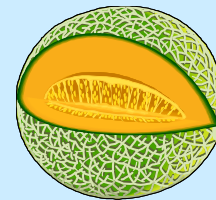
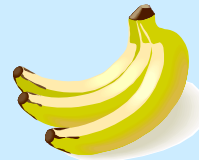
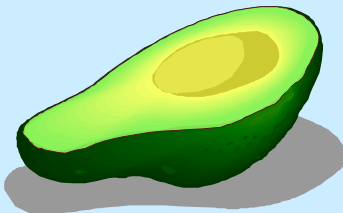
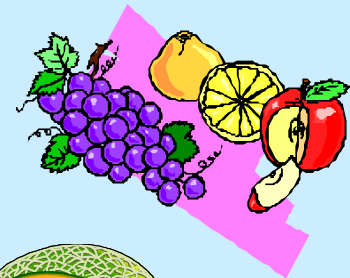
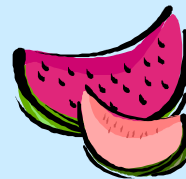
- **Menjaga gula darah dlm batas normal.**
- **Mencapai BB normal.**
- **Menjaga Kadar Lemak darah dlm batas normal.**
- **Menekan atau menunda timbulnya komplikasi DM.**
- **Memperbaiki kesehatan umum PX.**

Syarat Pengaturan Makanan untuk Penderita Kencing Manis



- Tepat komposisi : Komposisi Makanan terdiri dari 3 x makan utama dan 2-3 porsi makanan selingan.
- Tepat waktu : makan dengan selang waktu 3 jam sekali.
- Tepat Jenis : ada baham makanan :
 1. Dianjurkan
 2. Dibatasi
 3. Bebas digunakan
 4. Diperhitungkan

BAHAN MAKANAN YG DIANJURKAN



Bahan makanan yg dibatasi

