



INFO KESEHATAN

Sehat dengan Diabetes Melitus

DIABETES mellitus (DM) merupakan penyakit tidak menular yang disebabkan gangguan fungsi atau produksi insulin untuk mengolah gula darah agar dapat digunakan tubuh sebagai tenaga.

DM sering disebut penyakit gula atau kencing manis. Ditandai perasaan sering lapar, haus dan buang air kecil. Tiga tanda tersebut ditambah kadar gula darah sewaktu >200mg/dl atau kadar gula darah puasa 126mg/dl, memastikan seseorang menderita DM.

Hidup dengan diabetes bukanlah sesuatu yang menakutkan. Catatannya jika seseorang bisa melakukan pencegahan agar tidak terjadi perburukan atau komplikasi. Misalnya penyakit jantung, penyakit ginjal, stroke dan sindrom metabolik.

Tipsnya penderita DM harus **PATUH**. Ini akronim dari melakukan Pemeriksaan kesehatan secara rutin dan mengikuti petunjuk dokter, mengAtasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur.

Tetap diet sehat dengan gizi seimbang,



**DINAS KESEHATAN
KOTA JOGJAKARTA**

mengUpayakan beraktivitas fisik dengan aman dan mengHindari merokok, minum alkohol, serta zat penyebab kanker.

Aktivitas fisik dapat berupa senam kaki, senam DM, jogging maupun pekerjaan rumah tangga (menyapu, naik turun tangga, mencuci dengan tangan) disesuaikan kondisi penderita DM. Jika penyandang DM ingin menggunakan tanaman obat harus dikonsultasikan terlebih dulu dengan dokter pengampu. Tidak lupa penderita DM harus dapat mengelola stres dan beristirahat dengan cukup.

Bagi anak-anak atau kerabat penderita DM harus dilakukan skrining kesehatan yang bisa dilakukan lewat Posyandu Remaja, Posyandu Lansia atau Posbindu. Ini karena faktor risiko DM yaitu hubungan kekerabatan ada pada mereka. MengeCek kesehatan, MengeNyahkan rokok dan alkohol, Rajin olahraga/aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres dengan benar merupakan cara CERDIK terhindar dari DM. **Waspada dengan DM; eat well, live well. (*)**

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Positif	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 28 November 2024
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005