

Diabetes Mellitus (Kencing Manis)

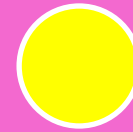
Klinik Pelajar



APAKAH ITU DIABETES?

Diabetes
keadaan
dimana tahap
gula didalam
darah tinggi
dari normal

atau



Ia berlaku
apabila
pankreas
dalam badan
tidak lagi
menghasilkan
insulin

badan tidak
boleh
menggunakan
insulin sendiri
dengan
berkesan

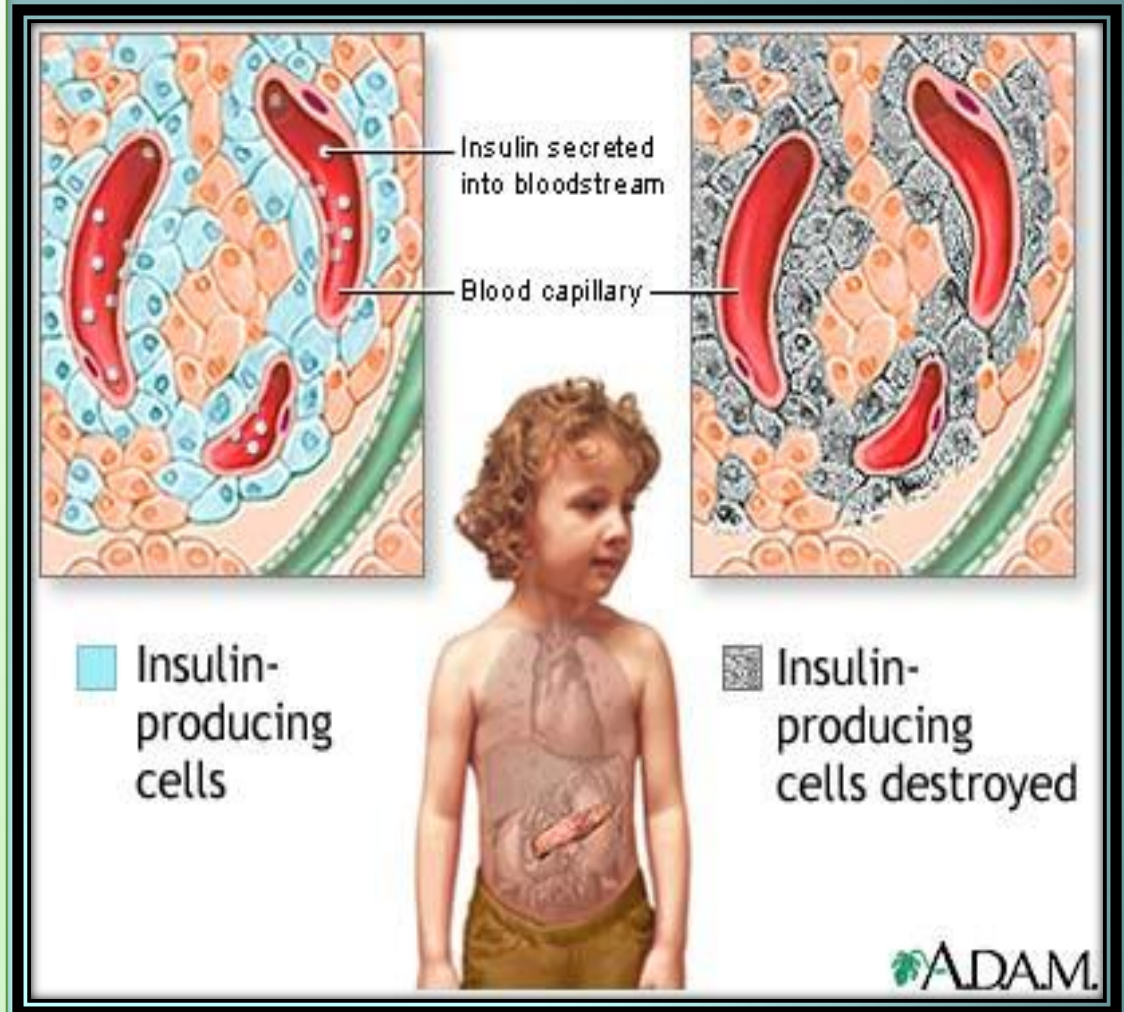
DUA JENIS DIABETES

Jenis 1 - "Diabetes atau Insulin Dependent Diabetes Mellitus" (bergantung pada Insulin)

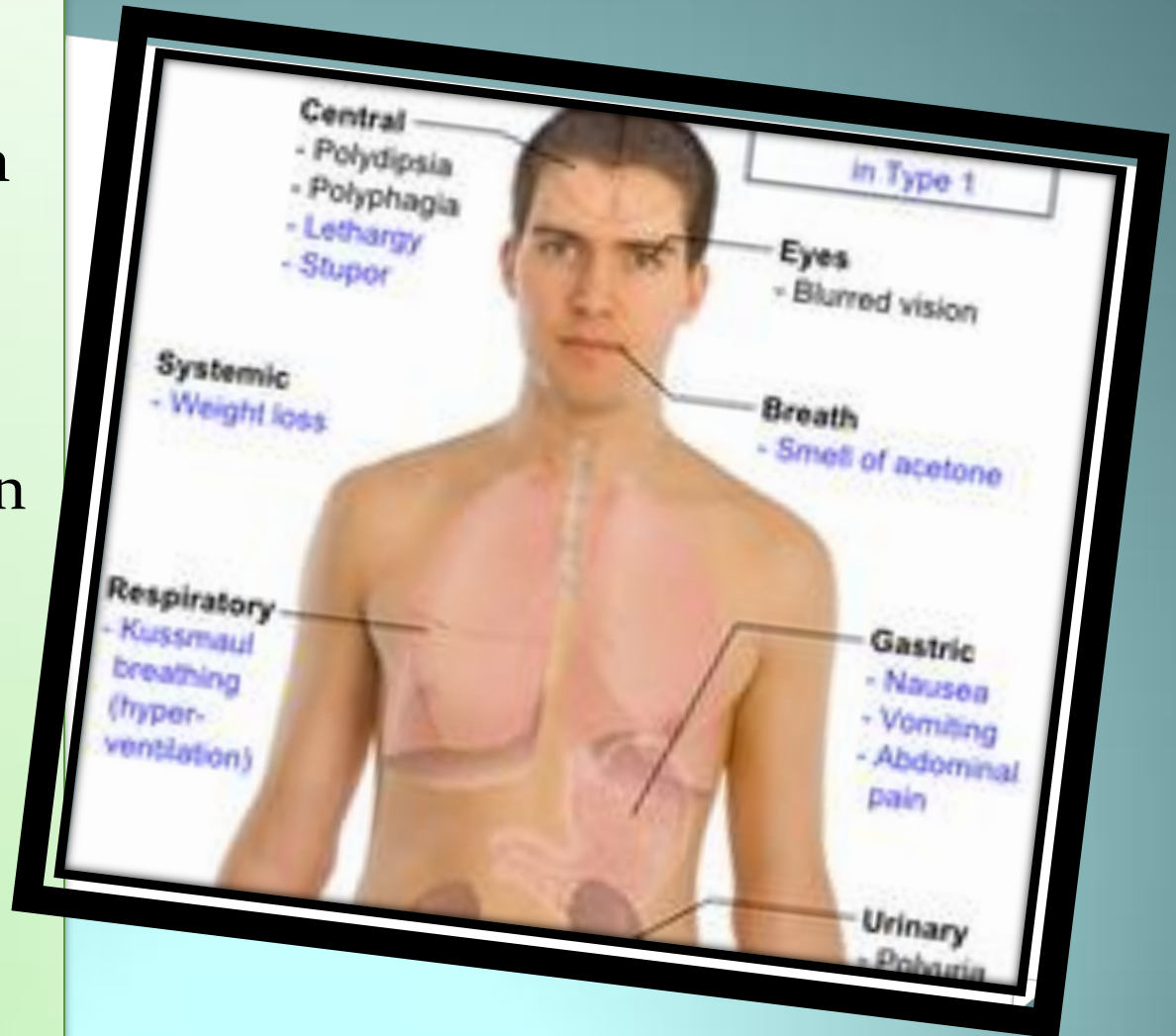
- Biasanya berlaku pada kanak-kanak dan remaja
- Biasanya tidak dapat menghasilkan insulin

Jenis 2 - "Diabetes atau Non-Insulin Dependent Diabetes Mellitus" (tidak bergantung pada insulin)

- >90% penghidap diabetes
- Selalunya orang yang berumur dan berat badan berlebihan.

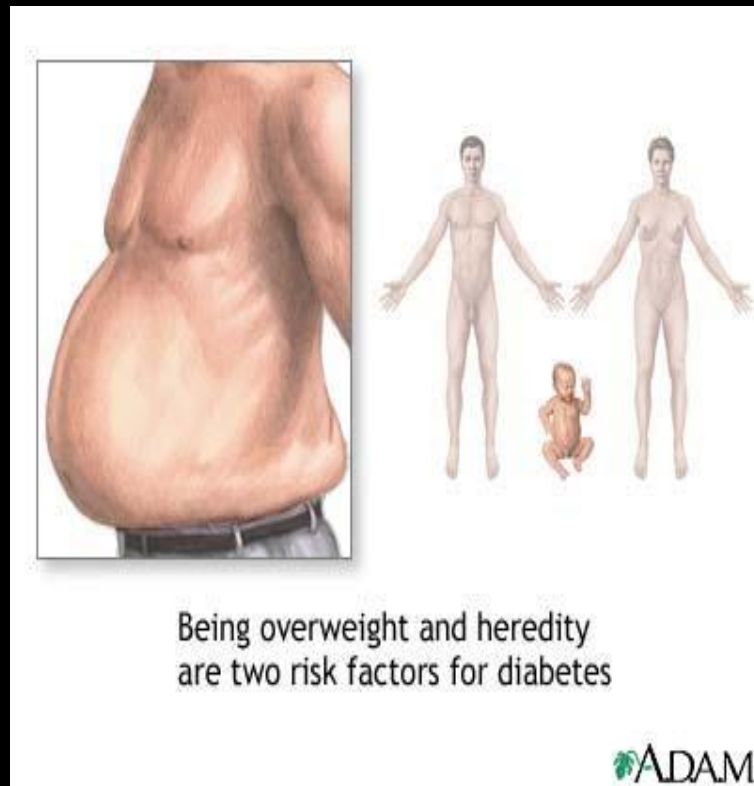


- Dahaga yang berlebihan
- Letih
- Berat badan menurun
- Penglihatan kabur
- Otot lemah
- Pengidap penyakit kulit yang berpanjangan
- Luka yang lambat sembuh
- Kencing yang kerap
- Gatal pada bahagian kemaluan
- Rasa kebas



TANDA-TANDA AMARAN DIABETES

GOLONGAN YANG BERISIKO



GOLONGAN YANG BERISIKO

Tekanan darah
tinggi

Tidak aktif

Pengambilan
makanan
berlemak tinggi
dan kurang
pengambilan
makanan berserat

Tahap lemak/
kolesterol /gula
yang tinggi

KOMPLIKASI DIABETES

❖ Mata

- ❖ Katarak, pendarahan dalam mata ,buta

❖ Saraf

- ❖ Kebas /kehilangan deria rasa .Pesakit boleh mendapat luka tanpa disedari dan gangrene

❖ Otak

- ❖ Angin ahmar

❖ Buah pinggang

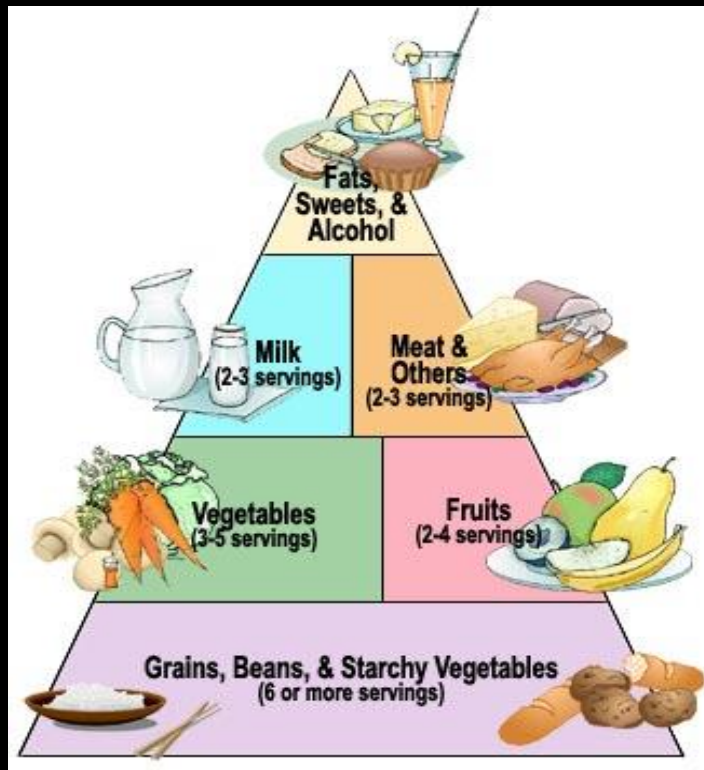
- ❖ kegagalan buah pinggang

❖ Jantung

- ❖ Sakit jantung



CARA ELAK/KAWAL DIABETES



- Mengawal pengambilan makanan
- Mengambil makanan seimbang & sihat
- Melakukan senaman fizikal
- Makan /ambil ubat seperti yang diarahkan
- Kekalkan berat badan yang unggul

MAKANAN YANG PERLU DIELAKKAN



Semua jenis gula: gula putih, gula perang, gula melaka, gula batu, madu



Minuman manis: minuman berkarbonat / bergas, kordial, sirap



Sapuan : jem, kaya, marmalad (jem limau)



Gula-gula, kuih manis, kek, coklat.



Ais krim, susu pekat manis, dadih/yogurt manis, lassi manis.



Pencuci mulut : buah dalam tin yang ditambah sirap, agar-agar, jeli.



MAKANAN YANG DIAMBIL MENGIKUT SUKATAN

BIJIRIN DAN HASIL BIJIRIN



KEKACANG



MAKANAN YANG DIAMBIL MENGIKUT SUKATAN

SUSU DAN HASIL SUSU

Susu segar

Susu penuh
krim

Susu
rendah
lemak

Susu tanpa
lemak

Susu sejat

Low Fat
Yogurt

Keju

BUAH-BUAHAN

Epal / limau / lai/ pir

Pisang

Mangga / belimbing

Langsat / longan/ anggur

Rambutan/ laici

Betik / nenas / tembikai

Nangka / Cempedak

MAKANAN YANG BOLEH DIAMBIL SECARA BEBAS

Semua jenis sayur-sayuran.

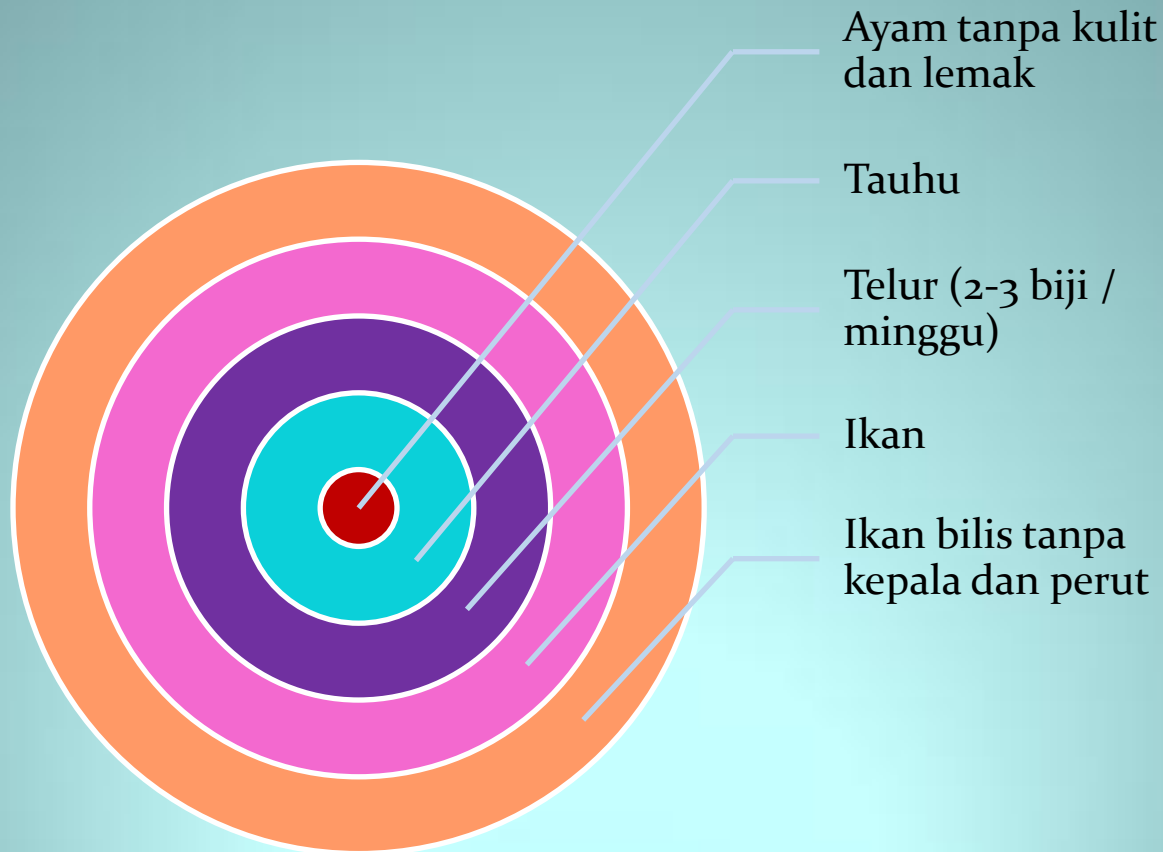
Sayur-sayuran berkanji seperti lobak merah, lobak putih, labu, boleh diambil mengikut sukatan.

Semua minuman tanpa gula

Rempah-ratus dan herba

Semua daging tanpa lemak

MAKANAN YANG BOLEH DIAMBIL SECARA BEBAS



PENJAGAAN DIRI PESAKIT DIABETES

PENJAGAAN KULIT

- Mandi setiap hari
- Keringkan semua bahagian badan dengan sempurna
- Merawat luka dan calar dengan segera
- Berjumpa doktor jika luka tidak sembuh selepas 2 - 3 hari



PENJAGAAN DIRI PESAKIT DIABETES

- Basuh setiap hari
- Keringkan terutama di celah-celah jari kaki
- Periksa setiap hari –luka, calar, melecur atau apa-apa perubahan warna kulit
- Potong kuku secara lurus
- Tukar stokin anda setiap hari
- Jangan berjalan tanpa kasut
- Selalu pakai kasut yang lembut

PENJAGAAN KAKI



PENJAGAAN DIRI PESAKIT DIABETES

MENGAWASI DIRI SENDIRI :

☐ Lakukan pengawasan glukosa dalam darah sendiri

☐ Ia boleh memberitahu keberkesanan cara anda mengawal diabetes



PENJAGAAN DIRI PESAKIT DIABETES

MENGAWASI DIRI SENDIRI :

- ❑ Penjagaan gigi
- ❑ Kerap menjalani pemeriksaan mata
- ❑ Mengelakkan minuman keras
- ❑ Berhenti merokok

