

BAGAIMANA CARA SAYA MENCEGAH DIABETES ?

Diabetes tipe 1 tidak dapat dicegah karena pemicunya belum diketahui.

Sedangkan, **diabetes tipe 2 dan diabetes gestasional dapat dicegah dengan pola hidup sehat**, yaitu

- Mengatur **frekuensi dan menu makanan** menjadi lebih sehat
- Menjaga **berat badan ideal**
- Rutin **olahraga**
- Rutin menjalani **pengecekan gula darah**, setidaknya sekali dalam setahun



*MULAI GAYA HIDUP
SEHAT, HINDARI
PENYAKIT DIABETES DI
MASA DEPAN*



**KENALI
DAN CEGAH
DIABETES**

APA ITU DIABETES ?

Diabetes Mellitus (DM) atau Diabetes merupakan penyakit gangguan metabolik menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif

Glukosa yang menumpuk di dalam darah akibat tidak diserap sel tubuh dengan baik dapat menimbulkan berbagai gangguan organ tubuh.

Jika diabetes tidak dikontrol dengan baik, dapat timbul berbagai komplikasi yang membahayakan nyawa penderita.



JENIS DIABETES



1

DIABETES TIPE 1 / DIABETES AUTOIMUN

sistem kekebalan tubuh penderita menyerang dan menghancurkan sel-sel pankreas yang memproduksi insulin.

2

DIABETES TIPE 2

Diabetes jenis ini disebabkan oleh sel-sel tubuh yang menjadi kurang sensitif terhadap insulin, sehingga insulin yang dihasilkan tidak dapat dipergunakan dengan baik (resistensi sel tubuh terhadap insulin)

DIABETES GESTASIONAL

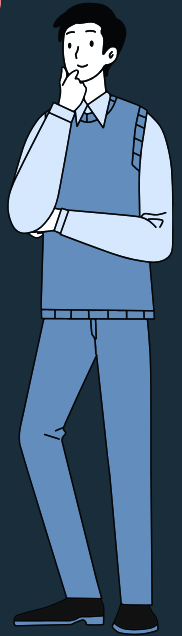
Diabetes pada kehamilan disebabkan oleh perubahan hormon, dan gula darah akan kembali normal setelah ibu hamil menjalani persalinan.



APAKAH SAYA BERSIKO?

Pada Diabetes Tipe 1 /Autoimun

- Memiliki keluarga dengan riwayat diabetes tipe 1.
- Menderita infeksi virus.
- Diabetes tipe 1 banyak terjadi pada usia 4-7 tahun dan 10-14 tahun, walaupun diabetes tipe 1 dapat muncul pada usia berapapun.



Pada Diabetes Tipe 2

- Kelebihan berat badan.
- Memiliki keluarga dengan riwayat diabetes tipe 2.
- Kurang aktif beraktivitas fisik
- Usia.
- Tekanan darah tinggi (hipertensi).
- Memiliki kadar kolesterol dan trigliserida abnormal.

