

Perawatan Kaki Diabetes Melitus

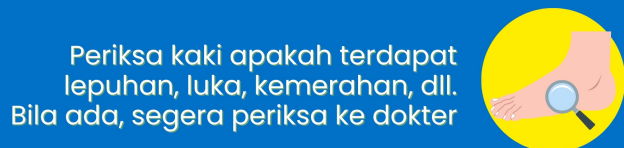


Bersihkan kaki setiap hari dengan air hangat dan sabun

Keringkan kaki dengan benar dan menyeluruh, terutama di antara jari kaki



Oleskan pelembab pada kaki, namun jangan di oleskan di sela-sela jari



Periksa kaki apakah terdapat lepuhan, luka, kemerahan, dll. Bila ada, segera periksa ke dokter



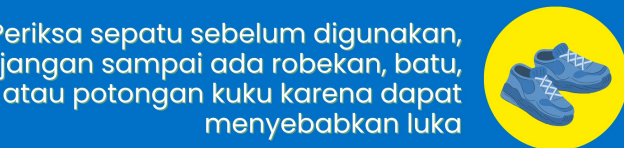
Potong kuku jari kaki dengan arah lurus agar tidak ada pertumbuhan kuku yang ke arah kulit



Ganti kaos kaki setiap hari, hindari kaos kaki yang ketat dan kotor



Jangan berjalan tanpa alas kaki baik di dalam ruangan dan di luar ruangan



Periksa sepatu sebelum digunakan, jangan sampai ada robekan, batu, atau potongan kuku karena dapat menyebabkan luka



RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati

DIABETES MELITUS



Definisi

Diabetes Melitus atau yang dikenal dengan istilah kencing manis adalah penyakit tingginya kadar gula dalam darah yang disebabkan oleh rusaknya pankreas yang berfungsi.

LF/PKRS/KLI-PDL/006/2026

Diet Diabetes Melitus

3J

Jumlah
Jenis
Jadwal

- Jumlah makanan yang dikonsumsi disesuaikan berdasarkan umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, dan tingkat aktivitas
- Jumlah makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan hasil konseling gizi

Jenis

Penderita diabetes melitus perlu memperhatikan jenis bahan makanan yang boleh dipilih menggunakan daftar. Pilihlah makanan seperti kentang, nasi merah, nasi hitam, roti gandum, pir, anggur, apel, dll

Jadwal

Untuk mempertahankan kadar glukosa darah tetap stabil, penderita diabetes mellitus harus makan secara teratur. Jadwal makan terdiri dari 3x makan utama, dan 2-3x makanan selingan dengan porsi kecil.



Faktor Resiko Diabetes Melitus



Keturunan



Pola makan



Stress



Gaya hidup

Komplikasi Diabetes Melitus

- Retinopati Diabetik (Gangguan mata/penglihatan)
- Penyakit Kardiovaskuler (Penyakit jantung dan pembuluh darah)
- Nefropati Diabetik (Gangguan ginjal)
- Neuropati Diabetik (Gangguan saraf yang menyebabkan luka dan amputasi pada kaki)

Pengobatan dan Perawatan

Pengobatan untuk penderita diabetes melitus berupa kegiatan pengelolaan dengan tujuan :

- Menghilangkan keluhan dan gejala akibat defisiensi insulin (gejala DM)
- Mencegah komplikasi kronis yang dapat menyerang pembuluh darah, jantung, ginjal, mata, saraf, kulit, kaki dsb.

Gejala Diabetes Melitus



Lebih banyak buang air kecil



Lebih banyak makan



Lebih banyak minum



Kadar gula tinggi dalam darah



Kehilangan berat badan yang tidak jelas sebabnya



Kesemutan/mati rasa pada ujung saraf ditelapak tangan dan kaki



Cepat lelah dan lemah setiap waktu



Mengalami rabun penglihatan



Apabila luka/tergores lambat penyembuhannya



Mudah terkena infeksi terutama pada kulit

Jenis Diabetes Melitus

DIABETES TIPE 1

- Disebabkan oleh kelainan genetik
- Bisa menimpa anak dan remaja
- Perlu bergantung pada suntikan insulin seumur hidup



DIABETES TIPE 2

Disebabkan oleh pola hidup tidak sehat dan penumpukan lemak berlebih

Terjadi pada orang dengan pola hidup tidak sehat dan mengalami obesitas

Tidak perlu obat-obatan selama bisa menjaga pola makan dan kadar gula

GESTASIONAL DIABETES

- Terjadi karena terhambatnya kerja insulin oleh hormon yang diproduksi saat hamil
- Terjadi pada ibu di masa kehamilan terutama setelah 24 minggu
- Ibu dan bayi tidak perlu khawatir selama bisa menjaga pola gaya hidup sehat

