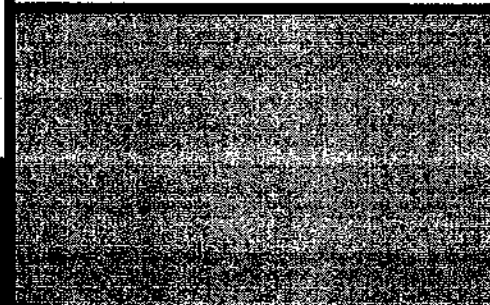
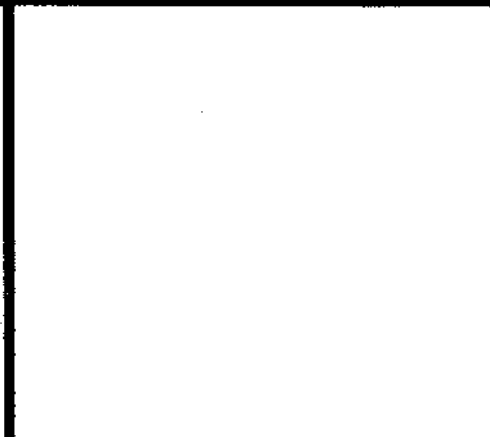
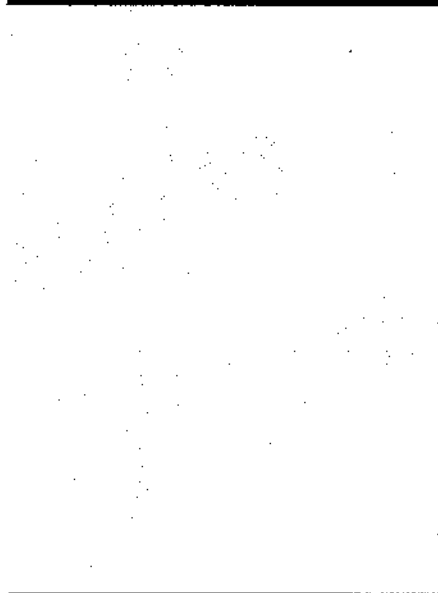
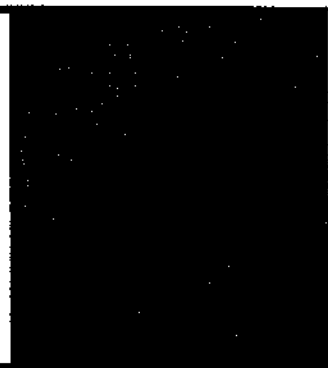
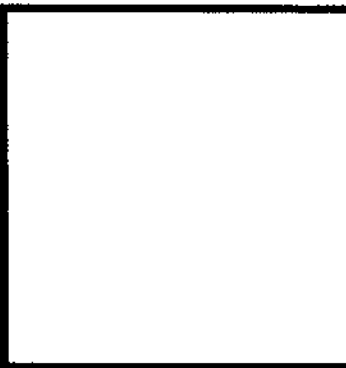


# 4 Steps to Control Your Diabetes for Life

## 4 Langkah untuk Mengontrol Diabetes Anda Selamanya



## *Daftar Isi*

Langkah 1: Belajar tentang diabetes .....	7
Langkah 2: Kenali ABC diabetes Anda .....	13
Langkah 3: Kelola diabetes Anda .....	17
Langkah 4: Dapatkan perawatan secara rutin....	23
Catatan .....	27
Di mana mendapatkan bantuan .....	29

---

## 4 Langkah untuk Mengontrol Diabetes Anda. Selamanya.

Buku kecil ini menyajikan empat langkah penting untuk membantu Anda mengelola diabetes Anda dan hidup panjang dan tetap aktif.

**Langkah 1: Belajar tentang diabetes**

**Langkah 2:**

**Langkah 3:**

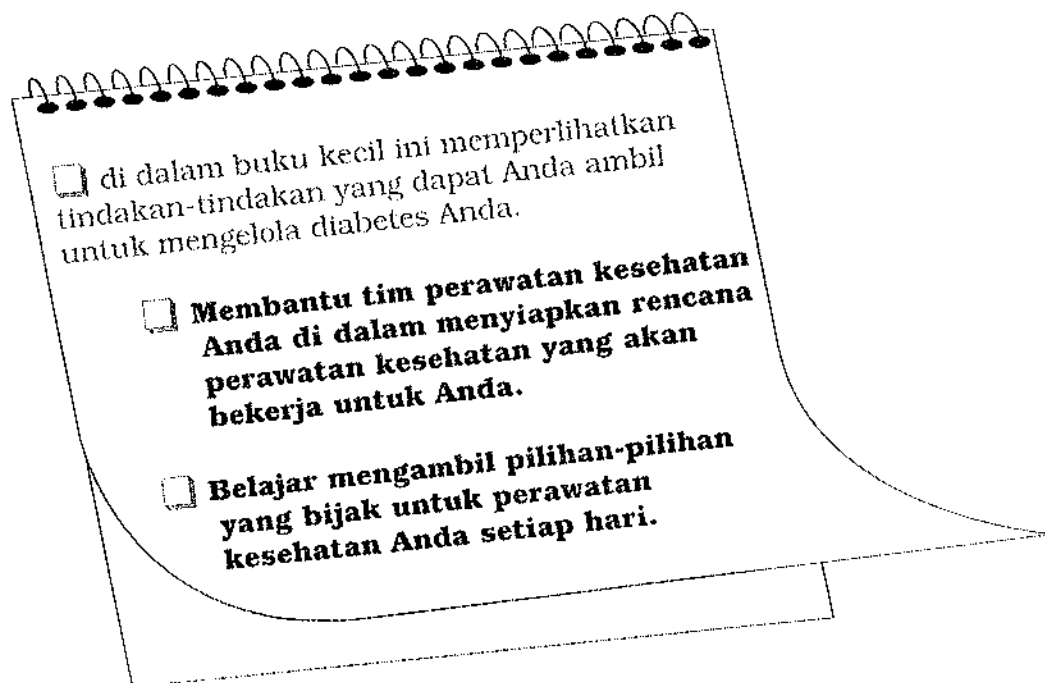
**Langkah 4:**

---

Diabetes merupakan penyakit yang berat. Penyakit ini mempengaruhi hampir seluruh bagian dari tubuh Anda. Itulah sebabnya tim perawatan kesehatan dapat membantu Anda mengatasi penyakit diabetes Anda:

- dokter
- dokter gigi
- pendidik diabetes
- ahli gizi makanan
- dokter mata
- dokter kaki
- penasihat kesehatan jiwa
- perawat
- dokter perawat
- ahli farmasi
- pekerja sosial
- kawan-kawan dan keluarga

**Anda merupakan anggota paling penting dari tim.**



---

## *Langkah 1:* **Belajar tentang diabetes.**

Diabetes berarti bahwa glukose dalam darah (gula darah) Anda terlalu tinggi. Berikut ini adalah jenis-jenis utama diabetes.

**Diabetes jenis 1**—tubuh tidak memproduksi insulin. Insulin membantu tubuh menggunakan glukose dari makanan sebagai tenaga. Orang dengan diabetes jenis 1 perlu mengkonsumsi insulin setiap hari.

**Diabetes jenis 2**—tubuh tidak memproduksi atau menggunakan insulin dengan baik. Orang dengan diabetes jenis 2 seringkali perlu meminum pil atau insulin. Diabetes jenis 2 merupakan bentuk diabetes yang paling umum.

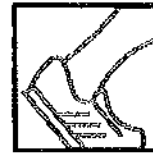
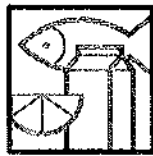
**Gestational diabetes mellitus (GDM)**—terjadi manakala seorang wanita sedang hamil. Dia berisiko menderita jenis penyakit diabetes lainnya, kebanyakan jenis 2, dalam sisa umurnya. Anaknya pun berisiko mempunyai berat badan berlebihan dan menderita diabetes.

---

## Diabetes merupakan penyakit yang berat.

Anda mungkin pernah mendengar orang-orang berkata mereka terkena “diabetes sedikit” atau bahwa “gulanya agak tinggi.” Kata-kata ini menunjukkan bahwa diabetes bukan penyakit yang berat. Ini tidak benar. Diabetes adalah penyakit berat, tetapi Anda dapat mengelolanya!

Semua orang yang menderita diabetes perlu memilih makan yang menyehatkan, menjaga berat tubuh yang sehat, dan tetap aktif setiap hari.



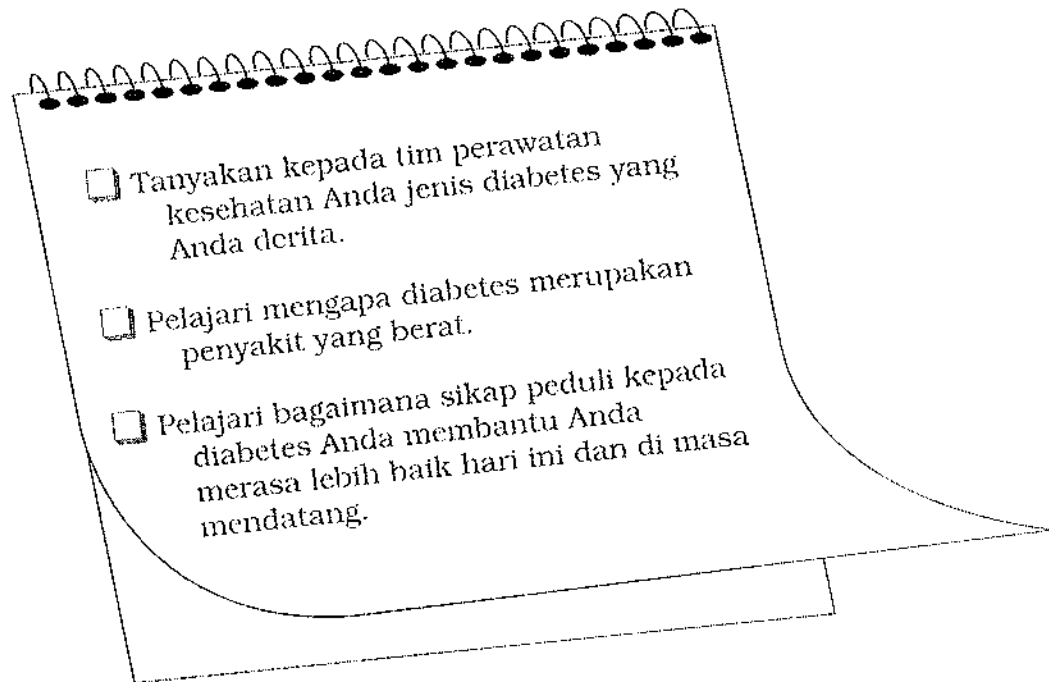
Mendapatkan perawatan yang baik untuk diri Anda dan diabetes Anda dapat membantu Anda merasa lebih baik dan menghindari masalah-masalah kesehatan yang disebabkan oleh diabetes seperti:

- serangan jantung dan stroke
- masalah-masalah mata yang dapat mengakibatkan gangguan pada penglihatan atau menjadi buta
- kerusakan syaraf yang dapat menyebabkan tangan dan kaki Anda terasa sakit, ditusuk-tusuk, atau mati rasa. Beberapa orang kehilangan kaki atau tungkai kaki.
- masalah-masalah pada ginjal dapat menyebabkan ginjal Anda berhenti bekerja
- penyakit pada gusi dan gigi tanggal

---

Manakala glukose darah Anda mendekati normal maka kemungkinan Anda:

- mempunyai tenaga yang lebih besar
- tidak mudah lelah dan haus dan agak jarang buang air kencing
- sembuh lebih baik dan menderita lebih sedikit infeksi pada kulit atau kandung kemih
- mengalami lebih sedikit masalah dengan penglihatan mata, kulit, kaki dan gusi



---

## **Langkah 2:**

### **Kenali ABC diabetes Anda.**

Berbicaralah kepada tim perawatan kesehatan Anda mengenai bagaimana mengontrol A1C, Blood Pressure (Tekanan Darah), dan Cholesterol (Kolesterol) Anda. Hal ini dapat membantu Anda menurunkan peluang Anda mengalami serangan jantung, stroke, atau masalah diabetes lainnya. Berikut ini adalah singkatan ABC diabetes:

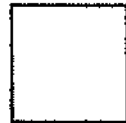
#### **A** berarti A1C test.



Memperlihatkan bagaimana glukose darah Anda selama tiga bulan terakhir. Target A1C kebanyakan orang adalah di bawah 7.

Tingkat glukose darah yang tinggi dapat merusak jantung dan pembuluh darah, ginjal, kaki dan mata Anda.

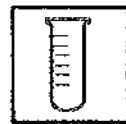
#### **B** berarti Blood pressure (tekanan darah).



Target sebagian besar penderita adalah di bawah 130/80.

Tekanan darah yang tinggi membuat jantung Anda bekerja terlalu berat. Tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan serangan jantung, stroke, dan sakit ginjal.

#### **C** berarti Cholesterol (kolesterol).

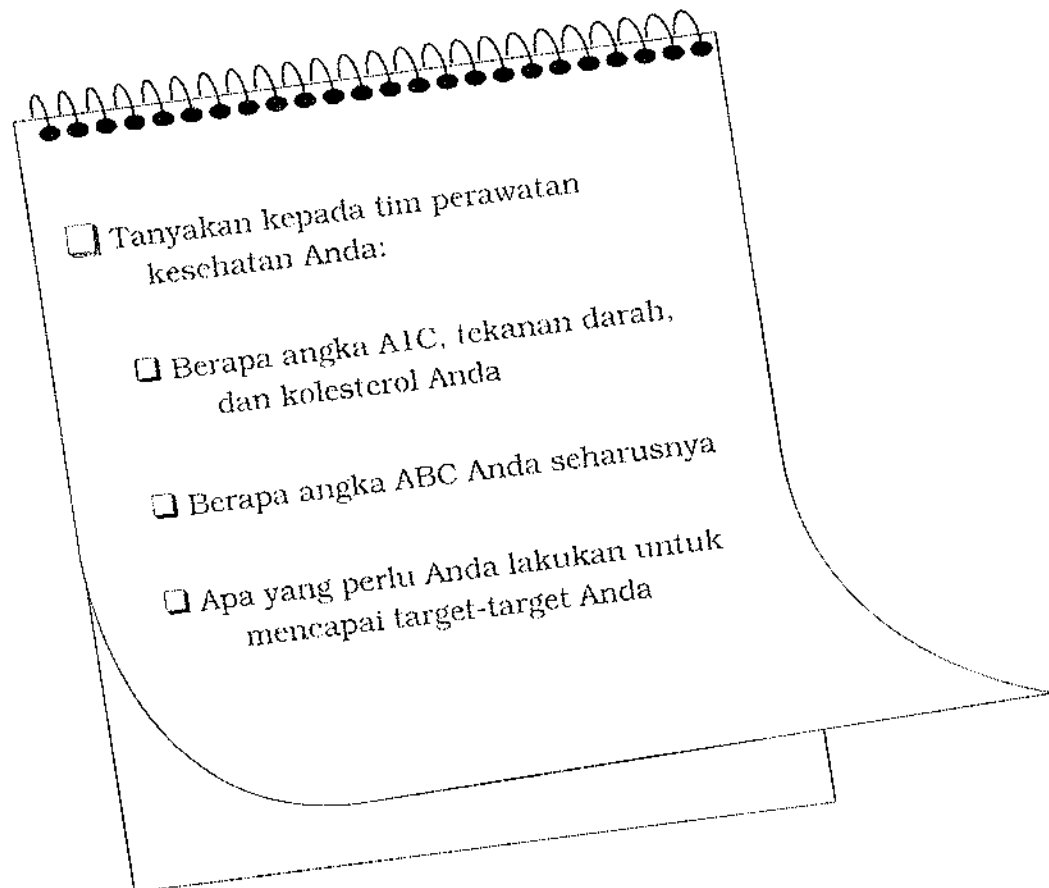


Target LDL untuk sebagian besar orang adalah di bawah 100.

Target HDL untuk sebagian besar orang adalah di atas 40.

LDL atau kolesterol “yang jahat” dapat menumpuk dan menyumbat pembuluh darah Anda. LDL dapat menyebabkan serangan jantung atau stroke. HDL atau kolesterol “yang baik” membantu menyingkirkan kolesterol dari pembuluh darah Anda.

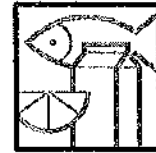




---

## **Langkah 3:**

### **Kelola diabetes Anda.**



Banyak orang menghindari masalah-masalah jangka panjang akibat dari diabetes dengan sikap hati-hati terhadap diri mereka sendiri. Bekerjalah bersama dengan tim perawatan kesehatan Anda untuk mencapai sasaran-sasaran ABC. Gunakan rencana perawatan diri berikut ini.

- **Gunakan rencana makanan untuk penyakit diabetes Anda.** Apabila Anda tidak mempunyai rencana ini, mintalah kepada tim perawatan kesehatan Anda.
  - Makanlah makanan yang menyehatkan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran, ikan, daging yang lemaknya sedikit, ayam atau kalkun tanpa kulit, kacang kering atau buncis, gandum yang tidak diproses, dan susu rendah lemak atau susu skim dan keju.
  - Jagalah ikan dan daging yang lemaknya sedikit dan daging unggas menjadi sekitar 3 ons (atau seukuran kotak kartu). Panaskan dalam oven, dipanggang, atau dibakar.
  - Makanlah makanan yang mengandung sedikit lemak dan garam.
  - Makanlah makanan yang banyak mengandung serat seperti gandum yang tidak diproses, roti tawar, roti kering, nasi, atau pasta.

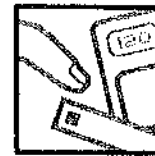
- 
- **Lakukan olah raga selama 30 sampai 60 menit setiap hari.** Berjalan dengan gesit merupakan cara yang sangat bagus untuk bergerak lebih banyak.



- **Pertahankan berat tubuh yang sehat** dengan menyiapkan pilihan makanan yang sehat dan bergerak lebih banyak.
- **Mintalah bantuan apabila Anda merasa patah semangat.** Penasihat kesehatan jiwa, kelompok pendukung, pemuka agama, kawan, atau anggota keluarga akan mendengarkan kecemasan Anda dan membantu Anda menjadi merasa lebih baik.
- **Belajar mengatasi stres.** Stres dapat meningkatkan glukose darah Anda. Kendatipun sulit menghilangkan stres dari kehidupan Anda, Anda dapat belajar untuk menanganinya.
- **Berhenti merokok.** Minta bantuan orang lain untuk menghentikannya.
- **Minumlah obat kendatipun Anda merasa sehat.** Mintalah kepada dokter Anda apabila Anda membutuhkan aspirin untuk mencegah serangan jantung atau stroke. Beritahu dokter Anda apabila Anda tidak mampu membelinya atau apabila Anda mengalami efek samping.



- **Periksa kaki Anda setiap hari kalau-kalau ada** yang terluka, kulit melepuh, bintik merah, dan bengkak. Hubungi tim perawatan kesehatan Anda segera mengenai rasa sakit yang tak kunjung hilang.
- **Sikatlah gigi Anda dan bersihkan** sisa-sisa makanan di gusi setiap hari untuk menghindari masalah-masalah dengan mulut, gigi, atau gusi Anda.
- **Periksa glukose darah Anda.** Anda mungkin ingin memeriksanya sekali atau beberapa kali sehari.
- **Periksa tekanan darah Anda** sesuai dengan anjuran dari dokter Anda.
- **Laporkan setiap perubahan pada penglihatan mata Anda** kepada dokter Anda.



- ☐ Berbicaralah kepada tim perawatan kesehatan Anda mengenai target glukose darah Anda. Tanyakan bagaimana dan kapan memeriksa glukose darah Anda dan bagaimana menggunakan hasil-pemeriksaan untuk mengelola penyakit diabetes Anda.
- ☐ Gunakan rencana ini sebagai pedoman untuk perawatan diri Anda sendiri.
- ☐ Diskusikan bagaimana rencana perawatan kesehatan Anda bekerja untuk Anda setiap kali Anda mengunjungi tim perawatan kesehatan Anda

---

## **Langkah 4:**

**Dapatkan perawatan secara rutin agar terhindar dari masalah.**

Kunjungi tim perawatan kesehatan Anda setidaknya dua kali setahun untuk menemukan dan mengatasi masalah secara dini. Diskusikan langkah-langkah yang dapat Anda ambil untuk mencapai sasaran-sasaran Anda.

**Pada setiap kunjungan, lakukan:**

- pemeriksaan tekanan darah
- pemeriksaan kaki
- pemeriksaan berat badan
- pemeriksaan ulang rencana perawatan Anda sebagaimana diperlihatkan pada Langkah 3



Dua kali setahun, lakukan:

- A1C test — Pemeriksaan boleh jadi dilakukan lebih sering apabila angkanya berada di atas 7

Sekali setahun, lakukan:

- pemeriksaan kolesterol
- pemeriksaan trigliserida – semacam lemak di dalam darah
- pemeriksaan kaki lengkap
- pemeriksaan gigi untuk mengetahui kondisi gigi dan gusi — beritahu dokter gigi Anda bahwa Anda menderita diabetes
- pemeriksaan mata lebar untuk mengetahui adanya masalah pada mata
- suntikan terhadap flu
- pemeriksaan air kencing dan darah untuk mengetahui apakah ada masalah dengan ginjal

Setidaknya sekali lakukan:

- pemeriksaan pneumonia

☐ Tanyakan kepada tim perawatan kesehatan Anda mengenai pemeriksaan ini dan pemeriksaan lain yang mungkin Anda butuhkan. Tanyakan apa maksud dari hasil-hasil pemeriksaan tersebut.

☐ Tuliskan tanggal dan waktu kunjungan Anda berikutnya.

☐ Apabila Anda mempunyai Medicare, tanyakan kepada tim perawatan kesehatan Anda apakah Medicare akan menanggung sebagian biaya untuk

☐ belajar mengenai makan yang menyehatkan dan sepatu khusus perawatan penderita diabetes, apabila Anda membutuhkannya

☐ peralatan medis

☐ obat-obatan untuk penyakit diabetes

[illegible]

27

---

## *Di mana mendapatkan bantuan:*

**Banyak yang ditawarkan dalam bahasa Inggris dan Spanyol.**

**National Diabetes Education Program**

1-800-438-5383

[www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

**American Association of Diabetes Educators**

1-800-TEAM-UP4 (800-832-6874)

[www.diabeteseducator.org](http://www.diabeteseducator.org)

**American Diabetes Association**

1-800-DIABETES (800-342-2383)

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

**American Dietetic Association**

1-800-366-1655

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

**American Heart Association**

800-AHA-USA1 (800-242-8721)

[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

**Centers for Disease Control and Prevention**

1-877-232-3422

[www.cdc.gov/diabetes](http://www.cdc.gov/diabetes)

**Centers for Medicare & Medicaid Services**

1-800-MEDICARE atau (800-633-4227)

[www.medicare.gov/health/diabetes.asp](http://www.medicare.gov/health/diabetes.asp)

**National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases**

National Diabetes Information Clearinghouse

1-800-860-8747

[www.niddk.nih.gov](http://www.niddk.nih.gov)