

# MITOS DAN FAKTA SEPUTAR DIABETES



DM atau kencing manis adalah suatu penyakit yang ditandai oleh peningkatan kadar gula dalam darah (hiperglikemi) akibat kekurangan hormon insulin.

Fakta seputar diabetes:

1. Diabetes tipe 1 karena pancreas tidak produksi insulin sehingga memerlukan suntikan insulin setiap hari.
2. Diabetes tipe 2 karena tubuh tidak mamapu menggunakan insulin secara efektif akibat kurangnya aktivitas fisik dan berat badan berlebih. 90% penderita diabetes merupakan diabetes tipe 2.
3. Data sejak 2014, 9% penduduk dunia yang berusia 18 tahun ke atas mengalami diabetes
4. Pada tahun 2012, 1,5 juta penduduk meninggal per tahun akibat diabetes
5. Diabetes merupakan penyebab utama kegagalan ginjal
6. Komplikasi diabetes bisa sangat banyak, mulai dari gangguan jantung, mata, ginjal, saraf, sehingga disebut "ibu penyakit"
7. Diabetes meningkatkan risiko terserang penyakit jantung dan stroke sebanyak 2x lipat
8. 1% angka kebutaan global disebabkan oleh diabetes retinopati
9. Tidak semua keturunan diabetes akan menderita penyakit diabetes. Apabila keturunan diabetes dapat menjaga pola hidup sehat dan rutin berolahraga serta memantau kesehatan secara rutin ke dokter maka dapat menurunkan resiko diabetes.
10. Diabetes tidak bisa disembuhkan tetapi bisa dikontrol
11. Penderita bisa merasakan saat gula darah turun tetapi tidak bisa merasakan saat gula darah naik

Gejala Diabetes:

1. Lensa membesar, pandangan kabur/berkabur
2. Sering haus
3. Mudah lapar, makan lebih banyak dari biasanya
4. Sering buang air kecil
5. Kesemutan
6. Luka sulit sembuh
7. Berat badan turun meskipun nafsu makan naik
8. Mudah lelah tanpa alasan yang jelas



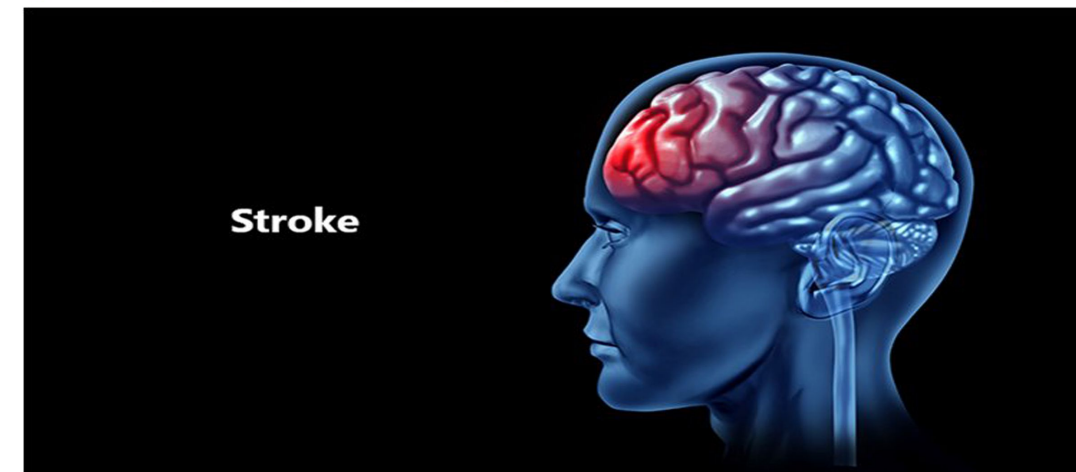
Penyebab diabetes tipe 2 adalah pola makan yang tidak sehat (terlalu banyak gula, lemak dan kalori), gaya hidup tidak sehat, dan kegemukan. Kelebihan gula, lemak dan kalori akan ditimbun menjadi lemak, gula dan lemak menyebabkan resistensi insulin yang lama kelamaan berkembang menjadi diabetes.

Cegah, obati dan lawan diabetes dengan :

1. Jaga berat badan normal
2. Rutin berolahraga 30 menit sehari
3. Banyak konsumsi buah dan sayur
4. Hindari konsumsi tembakau dan alkohol
5. Pahami risiko masing-masing dan ambil tindakan
6. Rutin periksa kesehatan
7. Patuhi anjuran dokter



# CODE STROKE RSUP SANGLAH: SISTEM MODERN PENANGANAN STROKE UNTUK SELAMATKAN NYAWA

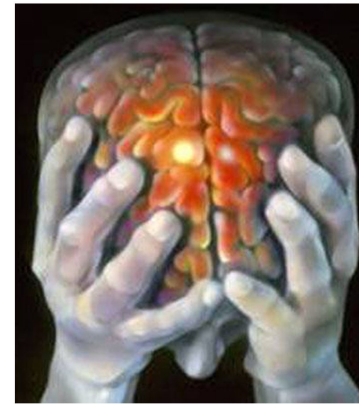


Stroke yang dapat disebut sebagai "Brain Attack" atau serangan otak merupakan suatu penyakit saraf yang dapat menyebabkan kelumpuhan dan kematian karena sumbatan oleh gumpalan darah. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, setiap 1000 penduduk, terdapat 12 jiwa yang menderita stroke. Kaum lansia khususnya sering mengalami stroke.

Serangan stroke dapat menyerang siapapun, terjadi dimanapun dan kapanpun. Semakin cepat serangan stroke terdeteksi, maka semakin cepat pula penanganan medis dapat diberikan kepada penderita. Dengan demikian, kecacatan dan kematian dapat dicegah.

Code stroke merupakan suatu layanan terstruktur dan sistematis yang khusus untuk menangani kasus stroke secara cepat dan tepat, terutama pada kasus stroke akut. Penanganan stroke sangat bergantung dengan waktu, semakin cepat penanganan yang diberikan, semakin baik juga kondisi pasien nantinya. Dengan penanganan terpadu ini diharapkan dapat mencegah kecacatan dan mengurangi angka kematian.

Code stroke sendiri merupakan salah satu layanan terbaru yang disediakan oleh RSUP Sanglah. Layanan ini melibatkan kolaborasi dari berbagai tenaga kesehatan dan sumber daya yang terdiri atas dokter



Sumber: KSM Neurologi RSUP Sanglah Denpasar

umum, perawat, tim radiologi, dokter spesialis dan konsultan yang berasal dari disiplin ilmu Penyakit Saraf, Bedah Syaraf, Radiologi, Patologi klinik dan tenaga medis lainnya yang terampil dibidangnya. Dengan memanfaatkan teknologi terbaru serta didukung dengan informasi kesehatan yang selalu diperbarui, RSUP Sanglah dengan layanan Code Stroke nya diharapkan mampu menurunkan angka kematian dan kecacatan yang diakibatkan oleh penyakit stroke.

# Galeri edukasi



Peringatan Hari Diabetes Sedunia (World Diabetes Day 2019) 2019 bertemakan "Keluarga dan Diabetes"



Pemberian edukasi kepada masyarakat Mitos dan Fakta seputar Diabetes



Dokter Spesialis melakukan sesi diskusi dengan masyarakat yang hadir. dipenyuluhan



Dokter memaparkan apa saja mitos dan fakta seputar Diabetes



Tim PKRS menjadi Moderator dalam sesi tanda jawab dengan masyarakat



Masyarakat ikut aktif dalam sesi diskusi saat penyuluhan tentang diabetes

Edisi November 2019 / IX

## WORLD DIABETES DAY 2019

### "The Family and Diabetes"



Peringatan Hari Diabetes Sedunia (*World Diabetes Day* 2019) 2019 bertemakan "Keluarga dan Diabetes". *International Diabetes Federation* (IDF) menjelaskan, peningkatan kesadaran akan diabetes harus dimulai dari keluarga. Peringatan tahun ini juga akan mempromosikan peran keluarga dalam manajemen, perawatan, pencegahan dan pendidikan diabetes serta meningkatkan kesadaran akan dampak diabetes pada keluarga dan jaringan pendukung mereka yang terkena dampak.

Peringatannya di RSUP Sanglah Denpasar diselenggarakan pada tanggal 14-15 November 2019 oleh Persatuan Diabetes Indonesia Cabang Bali bekerja sama dengan Divisi Endokrinologi dan Metabolisme Departemen/KSM Ilmu Penyakit Dalam FK UNUD RSUP Sanglah. Kegiatan berupa penyuluhan untuk awam di depan klinik interna RSUP Sanglah, penyuluhan medis dan paramedis di ruang pertemuan gedung Angsoka, Senam Sehat Diabetes di lapangan parkir gedung Cempaka serta penyuluhan untuk usia dini di SMPN 1 Denpasar. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa Diabetes merupakan penyakit tidak menular yang dapat dicegah dan diobati serta mengalami peningkatan pesat di seluruh dunia. Seminar medis dan paramedis untuk memberi informasi terkini tatalaksana penyakit Diabetes kepada dokter dan paramedik sehingga meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya

## DUAL (Edukasi Visual)



# Generasi Sehat, Indonesia Unggul

12 November 2019  
Hari Kesehatan Nasional

## #sehatmilikkita



**4** *Kepuasan Anda Kebahagiaan Kami*

**Redaksi**

Pelindung :Direktur Utama  
 Penasehat :Direktur Medik & Keperawatan  
                   Direktur Keuangan  
                   Direktur SDM & Pendidikan  
 Penanggung jawab :Direktur Umum & Operasional  
 Redaktur :Kepala Instalasi PKRS  
                   Komite Medik  
 Editor :Dini Yulia  
                   Ni Kadek Sadnyani  
 Grafis & Layout: I Nym Iwan Paramartha  
 Fotografer : I Nym Iwan Paramartha  
 Sekretariat : Ni Wayan Rahayuni

Kritik dan saran ditujukan ke  
 Instalasi PKRS  
 Jalan Diponegoro Denpasar Bali (80114)  
 Telepon. (0361) 227911-15, (ext: 433,193)  
 Email: pkrssanglah19@gmail.com  
 Website: www.sanglahhospitalbali.com  
 (info kesehatan)

Ketua panitia yang juga Ketua Persadia Cabang Bali, Dr.dr. Wira Gotera, Sp.PD-KEMD membuka kegiatan peringatan bersama Para Direktur RSUP Sanglah ditandai dengan pelepasan balon yang diikuti dengan Senam Sehat Diabetes Mellitus. Senam diikuti oleh seluruh pegawai. Dalam sambutannya, Ketua Panitia menyampaikan pentingnya melakukan aktivitas fisik setiap hari minimal 30 menit, menjaga pola makan bergizi dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin apalagi bila memiliki faktor resiko Diabetes merupakan langkah untuk melakukan pencegahan (PKRS)



Subscribe to our  
**YouTube Channel : PKRS SANGLAH** **1**