

# Kiat Manajemen Diabetes dan Mencegah Komplikasi

Reviewed By: [Minesh Khatri, MD](#)  
Reviewed on 10/16/2017

## Lakukan Pemindaian Tubuh Cepat

Setelah mandi setiap hari, periksalah tubuh Anda dari ujung kepala hingga ujung kaki. Cari luka, luka, lecet, dan kuku jari kaki yang tumbuh ke dalam. Jangan lupa tempat-tempat di mana kelembaban bisa bersembunyi dan kuman bisa tumbuh. Periksa di bawah lengan dan payudara Anda, dan di antara kaki dan jari kaki Anda. Lihatlah dengan teliti di kaki Anda. Gunakan cermin untuk membantu Anda melihat semuanya. **Jika Anda memiliki luka atau goresan, obati dengan cepat. Juga, luangkan waktu sejenak untuk melembabkan kulit kering.**



## Taruh Sepatu Anda di Pintu

Buatlah mudah utk mengenakannya, shg **Anda tidak tergoda untuk pergi ke luar tanpa alas kaki.** Pastikan sandal atau sepatu rumah Anda berguna juga. **Bahkan di dalam ruangan, Anda perlu melindungi kaki Anda.** Sebelum Anda mengenakan sepatu Anda, periksa utk memastikan tidak ada apa pun di dalamnya yang tidak Anda harapkan, seperti kerikil yg bisa mengoyak kulit Anda. Anda juga dapat mengganti sepatu di siang hari untuk menghilangkan bintik-bintik tekanan di kaki Anda.



## Siapkan Paket Snack Darurat

Masukkan beberapa tablet glukosa, atau lima atau enam potong permen keras, ke dalam baggies. Selalu bawa sedikit ketika Anda keluar jika Anda mendapatkan gula darah rendah, juga disebut hipoglikemia. **Ketika gula darah turun di bawah 70 mg / dL, Anda bisa merasa pusing, lapar, atau gemetar.** Ini bisa terjadi ketika Anda melewatkan makan, minum terlalu banyak obat diabetes, atau berolahraga lebih keras dari biasanya tanpa makan.



## Periksa Gula Darah Anda

Dokter Anda akan memberi tahu Anda seberapa sering Anda harus menguji penyakit Anda bdsk penyakit, perawatan, dan hal-hal lain. Jika dia memberi tahu Anda untuk memeriksa hal pertama di pagi hari, letakkan monitor glukosa Anda di meja Anda untuk mengingatkan Anda.

**Saat Anda bangun, gula darah Anda harus berada di antara 80 mg / dL dan 130 mg / dL. Dlm satu atau 2 jam setelah Anda mulai makan, target Anda harus kurang dari 180 mg / dL.**



## Pasang Tag di Tas Olahraga Anda

Apakah dokter Anda mengatakan Anda harus memeriksa gula darah saat berolahraga? Buat pengingat untuk diri sendiri. Untuk mengetahui bagaimana olahraga memengaruhi level Anda, ujilah sebelum dan setelah Anda berolahraga. Pemeriksaan ini dapat mempermudah menghindari penurunan berbahaya.



## Jadikan Insulin Bekerja untuk Gaya Hidup Anda

Biarkan dokter Anda tahu jika Anda selalu bepergian dan Anda tidak makan pada waktu yang teratur. Dia dapat merekomendasikan insulin kerja cepat atau pompa insulin yang memberikan insulin kerja cepat. Biasanya mulai mempengaruhi gula darah Anda dalam 5 hingga 15 menit. Itu bisa membuat segalanya lebih mudah. Anda dapat mengambil insulin jenis ini tepat sebelum makan. Atau Anda dapat menyesuaikan pompa sebelum makan atau berolahraga.



## Semangati pola makan anda

Cetak daftar 10 makanan super Asosiasi Diabetes Amerika. Ini memiliki indeks glikemik rendah, yang berarti mereka cenderung mempengaruhi gula darah Anda daripada roti atau makanan lainnya. Posting daftar di kulkas Anda sehingga Anda melihatnya ketika Anda membuat daftar belanjaan, merencanakan makanan, atau mencari di kulkas untuk makan.



## Minum sedikit-sedikit

Gula darah tinggi menyebabkan tubuh Anda kehilangan cairan, dan kulit Anda bisa kering. **Minumlah banyak air dan cairan lain untuk membantu kulit Anda tetap kenyal dan sehat.**



## Latihan 'berlari cepat'

Penting untuk berolahraga setidaknya 30 menit sehari untuk membantu mengelola diabetes Anda. Terlalu sibuk? Pecah menjadi tiga 'semburan' pendek. Cobalah 10 menit latihan kekuatan di pagi hari. Mainkan permainan aktif bersama keluarga di siang hari, atau berjalan-jalan cepat saat makan siang. Lalu, ajak anjing Anda berjalan<sup>2</sup> di malam hari. Kombinasi ini dapat membantu meningkatkan kontrol gula darah Anda dan membuat kemungkinan penyakit jantung menjadi lebih kecil.



## Mengatur Kit Pertolongan Pertama

Diabetes dapat mengubah cedera ringan menjadi masalah besar.

Luangkan beberapa menit untuk mengumpulkan persediaan ini:

- Hidrogen peroksida untuk bersihkan luka
- Krim triple-antibiotik dengan potongan kain dan *scrape*
- Kasa steril untuk menutupi luka

Jika Anda memiliki masalah sirkulasi atau masalah saraf terkait diabetes (neuropati perifer), Anda mungkin perlu mengunjungi dokter atau pusat perawatan luka. Simpan nomor telepon mereka.



## Kenakan Perhiasan Peringatan Medis Anda

Letakkan gelang atau liontin peringatan medis Anda di dekat jam tangan, cincin, atau perhiasan lain yang Anda kenakan setiap hari. Ini dapat membantu Anda mengingat untuk memakainya. Atau simpan di dekat sikat gigi atau kunci Anda. 'Perlu' untuk memakainya agar orang tahu Anda menderita diabetes, kalau-kalau Anda perlu perawatan medis darurat.



### Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved

[https://www.medicinenet.com/diabetes\\_management\\_10\\_minutes\\_pictures\\_slideshow/article.htm](https://www.medicinenet.com/diabetes_management_10_minutes_pictures_slideshow/article.htm)