

## 糖尿病衛教單張

### Lembaran Pengajaran Penyakit Kencing Manis

#### 一. 什麼是糖尿病？

正常人進食後，食物在胃腸道被消化分解後，產生葡萄糖，葡萄糖經由血液運送至全身，包括胰臟，會刺激胰臟釋出胰島素，胰島素可幫助葡萄糖進入身體各組織細胞，轉變成能量，或貯存在肝、肌肉以及脂肪細胞中。

如果沒有胰島素，或者身體各組織對胰島素不發生反應，則葡萄糖就不能被利用，於是血液中葡萄糖含量便會上升。當血糖升高到某一程度，超過腎臟所能回收的極限時，葡萄糖便會從尿液中"漏"出，所以稱之為糖尿病。 Apa yang dimaksud dengan penyakit kencing manis?

Makanan yang dimakan oleh orang biasa akan dicernakan menjadi glukosa lalu glukosa ini akan beredar ke seluruh tubuh melalui darah termasuk pankreas yang menstimulasi pankreas untuk mensekresi insulin, insulin dapat membantu glukosa masuk kedalam jaringan sel seluruh tubuh dan diubah menjadi tenaga atau disimpan didalam hati, otot dan sel lemak. Jika tidak ada insulin ataupun jaringan di seluruh tubuh tidak ada reaksi terhadap insulin maka glukosa tidak dapat digunakan yang menyebabkan glukosa di dalam darah naik. Jika gula darah naik pada level tertentu yang melebihi beban yang dapat ditampung oleh ginjal maka glukosa akan "keluar" dari air kencing, inilah yang disebut dengan penyakit kencing manis.

#### 二. 為什麼會發生糖尿病？

糖尿病大部份與遺傳體質有關，其他如肥胖、情緒壓力、懷孕、藥物、營養失調都會促使糖尿病發作，但絕不會由別人傳染而得到。

Kenapa bisa terjadi penyakit kencing manis?

Penyakit kencing manis biasanya berkaitan dengan keadaan tubuh keturunan seperti gemuk, tekanan batin, hamil, obat-obatan, ketidakseimbangan gizi. Semua unsur ini dapat mengakibatkan penyakit kencing manis tetapi yang pasti tidak ada menderitanya penyakit ini karena ditularkan oleh orang lain.

#### 三. 什麼人容易得到糖尿病？

##### 1. 有糖尿病家族史的人：

1. 糖尿病人家屬罹患糖尿病的機率比一般人高出五倍以上。
2. 四十歲以上的中老年人：四十歲以後以百人約有十人會出現糖尿病。
3. 體型肥胖的人：糖尿病的初發病例中約有百分之六十是肥胖的人。

Siapa saja yang mudah menderita penyakit kencing manis?

1. bagi yang anggota keluarga ada yang menderita penyakit kencing manis:  
kemungkinan diatas 5 kali lipat bagi pasien yang anggota keluarganya menderita penyakit kencing manis.
2. orang setengah baya atau tua yang berusia 40 tahun keatas:  
10 dari 100 orang berusia 40 tahun kemungkinan menderita penyakit kencing manis.
3. orang yang berbadan gemuk:  
60% dari penderita penyakit kencing manis penyebabnya adalah kegemukan.

#### 四. 糖尿病分類

糖尿病是一種多樣性的症侯群，雖然其基本表現都以高血糖為主，但致病原因各異。1979年美國糖尿病學會首先提出了現在通用的糖尿病分類與命名辦法，就是糖尿病分為：

1. 第一型(胰島素依賴型)糖尿病
2. 第二型(非胰島素依賴型)糖尿病
3. 其他情況所引起的糖尿病
4. 另外還有葡萄糖耐受不良和妊娠性糖尿病

Jenis penyakit kencing manis

Penyakit kencing manis adalah penyakit berbagai jenis syndrom. Meskipun yang paling utama adalah dikarenakan gula darah yang terlalu tinggi tetapi penyebabnya ada berbagai macam. Pada tahun 1979, Perkumpulan kencing manis di Amerika menyebutkan ada beberapa jenis penyakit kencing manis dan cara penamaannya, yaitu penyakit kencing manis terbagi atas:

1. penyakit kencing manis jenis I(jenis tergantung pada insulin)
2. penyakit kencing manis jenis II(jenis tidak tergantung pada insulin)
3. penyakit kencing manis karena keadaan lain
4. selain itu, ada ketidaktahanan terhadap glukosa dan penyakit kencing manis karena hamil

#### 五. 糖尿病的症狀：

1. 三多症：多吃(易餓)、多喝(易口渴)、多尿(頻尿、尿多) 體重減輕、倦怠感、皮膚騷癢、傷口不易癒合、手腳酸麻 有刺痛感、視力減退等。
2. 高血糖症狀:極度口渴、噁心、嘔吐、腹部不適、虛弱無力心跳加快、呼吸緩而深、昏迷。
3. 低血糖症狀:全身無力、饑餓、手腳發抖、頭暈、頭痛、焦躁不安、視力障礙、緊張流冷汗、抽筋、昏迷。

Gejala penyakit kencing manis:

1. gejala 3 banyak: banyak makan(mudah lapar), banyak minum(mudah haus), banyak buang air kecil(ingin buang air kecil terus, banyak buang air kecil), berat badan berkurang, terasa letih, kulit terasa gatal, luka tidak mudah sembuh, tangan dan kaki terasa pegal dan ada rasa sakit, penglihatan berkurang dll.
2. gejala penyakit gula darah tinggi: rasa haus yang berlebihan, mual, muntah, perut terasa tidak enak, lemah tidak bertenaga dan denyut jantung bertambah, pernapasan lamban dan dalam, pingsan.
3. gejala penyakit gula darah rendah: seluruh tubuh tidak bertenaga, lapar, tangan dan kaki bergemetaran, pusing, sakit kepala, gelisah, penglihatan terganggu, khawatir dan berkeringat dingin, kejang-kejang, pingsan.

#### 六. 合併症：

可分慢性和急性合併症

慢性合併症:血管病變、視網膜病變、神經病變、感染。

急性合併症：酮酸中毒昏迷、低血壓。

Komplikasi:

dibagi atas komplikasi lamban dan cepat

komplikasi lamban: penyakit pembuluh darah, penyakit membran penglihatan, penyakit saraf, infeksi.

komplikasi cepat: pingsan karena keracunan asam keton, darah rendah.

#### 七. 糖尿病的治療

- 1.藥物治療：口服降血糖藥或注射胰島素。
- 2.飲食控制：依理想體重計劃並遵守營養師之指導。
- 3.適當運動：能增加心肺功能，促進控制病情。

Pengobatan penyakit kencing manis

1. pengobatan obat: obat makan penurun gula darah atau menyuntik insulin.
2. pengontrolan makanan: mematuhi saran ahli gizi yang dirancang berdasarkan berat badan ideal.
3. olahraga yang cukup: bisa menambah fungsi paru-paru dan jantung, meningkatkan pengontrolan penyakit.

#### 八. 如何控制糖尿病

1. 遵守營養師的飲食指導計劃，維持理想體重，切忌肥胖。
2. 切實遵守醫師處方按時用藥或胰島素注射。
3. 鞋子大小要適合，注意個人衛生(陰部、足部乾燥)，足部須保暖尤其是冬天避免碰撞傷，引起水泡、小傷口。

4. 熟記低血糖症狀及處理方式，隨身攜帶糖尿病識別證。
5. 適當運動，勿空腹做劇烈運動，並隨時攜帶方糖或糖果。
6. 不用熱水或電毯火爐取暖。
7. 放鬆心情、坦然面對、定期返診檢查。

Bagaimana cara pengontrolan penyakit kencing manis

1. mematuhi saran perencanaan makanan oleh ahli gizi untuk mempertahankan berat badan ideal dan jangan kegemukan.
2. mematuhi peraturan dokter dengan memakan obat atau menyuntik insulin yang teratur.
3. ukuran sepatu mesti cocok, perhatikan kebersihan diri sendiri(bagian vagina, bagian kaki harus kering), bagian kaki harus hangat apalagi pada musim dingin, hindari jatuh terluka yang menyebabkan benjolan air atau luka kecil.
4. mengerti keadaan gula darah rendah dan cara penanganannya, membawa surat tanda pengenal penyakit kencing manis kemanapun.
5. olahraga yang teratur, jangan melakukan olahraga dengan perut kosong dan bawa gula segiempat atau permen kemana saja.
6. jangan menghangatkan diri dengan air panas atau selimut elektrik pemanas.
7. santai, menghadapi segala hal dengan alami, memeriksakan diri ke dokter dengan teratur.

九. 糖尿病乃不可治療之疾病，其本身並不可怕，最可怕的是併發症，因此，如果能早期診斷，良好控制血糖，使血糖接近正常，便能控制病情。

Penyakit kencing manis adalah penyakit yang tidak dapat diobati, tetapi penyakit kencing manis sendiri saja tidak mengerikan, yang paling mengerikan adalah komplikasinya, maka, jika bisa didiagnosa sedini mungkin, mengontrol gula darah dengan baik agar gula darah mendekati nilai normal maka penyakit dapat terkontrol.

十. 若有下列情況，立即回院覆診：

1. 噁心、嘔吐、溫熱而乾燥，外表潮紅之情形。
2. 嚴重低血糖，如抽筋、昏迷或腳趾的皮膚有傷等應立即就醫。

Jika ada keadaan di bawah ini, segera ke dokter:

1. mual, muntah, panas kehangatan dan kering, permukaan wajah merah.
2. gula darah rendah sekali seperti kejang-kejang, pingsan atau jari kaki terluka dll, harap segera ke dokter.