

PENCEGAHAN

Makan teratur, jangan terlambat

Pilih makanan sehat

Minum air yang cukup

Istirahat yang cukup

Cek gula darah secara berkala

Jenis makanan

KARBOHIDRAT

Nasi, roti gandum, oatmeal, kentang, jagung, ubi rebus.

SAYUR-SAYURAN

Bayam, brokoli, wortel, buncis. Timun, tomat → rebus, kukus, atau tumis sedikit minyak.

PROTEIN

Ayam tanpa kulit, ikan, telur, tahu, tempe, daging tanpa lemak.

TANDA BAHAYA

Segera ke petugas kesehatan jika:

Lemas berat atau hampir pingsan

Gemetar, berkeringat dingin

Sangat haus atau sering kencing

Luka yang tidak kunjung sembuh

Jangan menunda mencari bantuan...

Ibadah lancar dimulai dari tubuh yang sehat

Dengan persiapan yang baik, ibadah haji dapat berjalan aman dan lancar.



PERSIAPAN IBADAH HAJI BAGI JAMAAH DENGAN DIABETES MELLITUS

Agar ibadah dapat dilaksanakan dengan aman, tenang, dan sehat.

Nurridha Rahmatina
30102100159
CoAss FK UNISSULA

Apa itu Diabetes Mellitus?

DM adalah penyakit dengan gula darah tinggi.

Terjadi karena tubuh tidak bisa mengatur gula darah dengan baik

Gejala:

- Sering haus
- Sering kencing
- Mudah lapar
- Mudah lelah



Persiapan sebelum berangkat haji

Sebelum berangkat haji, pastikan:

- Periksa kesehatan ke dokter
- Gula darah terkontrol
- Persediaan obat cukup (lebihkan cadangan)
- Bawa alat cek gula darah



Saat di Tanah Suci

Makan teratur, jangan terlambat

Pilih makanan sehat

Minum air yang cukup

Istirahat yang cukup

Cek gula darah secara berkala

Mengapa persiapan penting bagi jamaah dengan Diabetes Mellitus?

Saat haji, jamaah akan:

- Banyak berjalan dan aktivitas fisik
- Pola makan berubah
- Terpapar cuaca panas



Kondisi tersebut bisa menyebabkan:

- Gula darah tidak stabil
- Tubuh mudah lemas atau dehidrasi
- Risiko luka di kaki

