

<http://tumbuh-kembang.com/artikel/4%20Sehat%205%20Teratur,%20Cara%20Hidup%20Diabetes>

Berita/Peristiwa

ria - Friday, May 09, 2014



4 Sehat 5 Teratur, Cara Hidup Diabetes

Hidup dengan diabetes memang harus ekstra menjaga kondisi tubuh. Ada cara bagaimana penderitanya menjalani hari-harinya agar hidupnya lebih berkualitas. **Dr. Tri Juli Edi Tarigan, Sp.PD, KEMD** yang merupakan staff divisi Metabolik Endokrin, Departemen IPD FKUI/RSCM, mengatakan cara efektif dalam pengelolaan diabetes adalah melalui program "4 Sehat 5 Teratur".

Tujuannya, menormalkan kembali aktivitas insulin dan kadar glukosa darah sehingga diharapkan dapat mengurangi terjadinya komplikasi. Program "4 Sehat 5 Teratur" yakni:

1. Edukasi diabetes. Penderita diabetes agar terus aktif mencari informasi tentang perkembangan penyakitnya.
2. Melakukan aktivitas fisik secara teratur selama 3 sampai 4 kali dalam seminggu, selama 30 menit
3. Mengatur pola makan dengan mengonsumsi rendah gula dan tinggi serat agar gula darah menjadi seimbang
4. Terapi obat atau insulin dengan anjuran dari dokter sesuai dengan kebutuhan penderita diabetes, apakah memerlukan obat oral atau insulin?
5. Swa-Monitoring Glukosa Darah (SMGD) terstruktur yaitu pemeriksaan gula darah secara mandiri untuk memantau kadar gula darah dalam waktu tertentu.

PT. Roche Indonesia – *Diabetes Care* mendukung penuh terhadap program pemerintah "4 Sehat 5 Teratur" ini. Perusahaan ini turut mensosialisasikan pentingnya melakukan monitor gula darah secara rutin agar kadar gula darah dapat tetap terkontrol dengan baik. Dengan begitu, penderita dapat menghindari terjadinya komplikasi diabetes berkelanjutan.