Departemen Kesehatan Umum Philadelphia

Buletin Kesehatan

Jilid 1, No. 4

Musim Gugur 2008

Kenyataan tentang Diabetes

Dengan hampir 1 dari setiap 10 penduduk di AS menderita diabetes, kebanyakan antara kita mengenal seseorang yang menderita penyakit ini. Namun, tahukah Anda apa itu diabetes?

Apa itu Diabetes?
Diabetes adalah apabila tubuh tidak menghasilkan atau menggunakan cukup insulin (suatu hormon). Insulin membantu tubuh mengolah gula (atau glukosa) menjadi tenaga yang diperlukan oleh tubuh Anda.

Salah: Diabetes disebabkan oleh makan permen. Tidak benar. Makan permen tidak mengakibatkan diabetes. Namun, kelebihan berat badan dan kurang giat dapat mengakibatkan Anda lebih mungkin menderita diabetes. Jenis diabetes yang paling umum (Tipe 2) dapat dicegah atau ditunda dengan gaya hidup yang sehat.

Salah: Diabetes hanya mempengaruhi darah Anda. Tidak benar. Diabetes dapat mempengaruhi hampir semua bagian tubuh Anda. Diabetes dapat mengakibatkan masalah lain jika tidak terkendali. Diabetes dapat mengakibatkan penyakit jantung atau serangan jantung, masalah penglihatan, kerusakan ginjal dan kehilangan kaki atau jari kaki. Hal-hal ini kurang mungkin terjadi jika Anda memastikan bahwa angka gula atau glukosa darah Anda dalam kisaran normal (80-120).

Salah: Jika saya menderita diabetes, saya tidak bakal sehat lagi. Tidak benar. Kabar baik adalah bahwa penderita diabetes dapat hidup sehat dengan makan secara sehat, minum obat, melakukan gerak badan, tidak kelebihan berat badan dan berjumpa dengan penyedia perawatan kesehatan.

Silakan berbicara dengan penyedia perawatan kesehatan Anda jika diabetes diwarisi dalam keluarga Anda, atau jika Anda mengalami:

- Penglihatan kabur
- Haus sekali
- Sering buang air kecil
- Kehilangan berat badan tanpa sebab
- Lemah atau capai

Untuk informasi lebih lanjut tentang diabetes silakan kunjungi situs internet Asosiasi Diabetes Amerika di www.diabetes.org.

Dapatkan Kabar dengan "Buletin Kesehatan"

Sulit untuk tetap mengetahui informasi kesehatan terbaru. Departemen Kesehatan Umum Philadelphia (PDPH) telah mengembangkan Buletin Kesehatan untuk membantu memberikan Anda petuah dan kabar kesehatan.

Buletin Kesehatan diterbitkan empat kali setahun. PDPH akan mengirimkan Buletin Kesehatan khusus jika ada wabah penyakit atau darurat kesehatan umum.

PDPH memberikan buletin ini kepada pemimpin masyarakat. Buletin ini dapat dikirim melalui email atau dalam bentuk cetak dalam berbagai bahasa.

Apakah ada topik kesehatan yang ingin Anda ketahui lebih banyak lagi? Silakan beri tahu kami.

Untuk informasi lebih lanjut tentang Buletin Kesehatan, silakan hubungi Deborah Knorr di 215- 685-6459 atau deborah.knorr@phila.gov.

Musim Flu sedang Mendatang... Kebiasaan Supaya Anda Tetap Sehat

Dengus. Tersedu-sedu. Bersin. Terkena pilek atau flu (influenza) tidak bakal menyenangkan atau sehat. Kita terasa sakit dan harus tidak menghadiri sekolah, tempat kerja dan hal-hal lain yang penting.

Kabar buruk adalah bahwa tidak ada perawatan untuk menyembuhkan pilek atau flu. Kabar baik adalah bahwa ada banyak hal yang dapat kita lakukan untuk mencegah dari jatuh sakit.

Ikutilah petuah sederhana berikut untuk tetap sehat sepanjang tahun.

- **Tutup mulut sewaktu batuk.** Tutup mulut dan hidung Anda sewaktu Anda bersin atau batuk. Gunakan tisu, kemudian buang tisu tersebut, atau bersin pada lengan Anda.

Satu-satunya cara terbaik untuk mencegah flu musiman adalah mendapatkan imunisasi flu setiap tahun.

- **Cuci tangan Anda.**

Mencuci tangan merupakan cara nomor satu untuk mencegah dari menularkan penyakit. Cuci dengan sabun dan air atau gunakan pembersih tangan dengan alkohol. Ingat, mencuci tangan menyelamatkan nyawa!

- **Tinggal di rumah ketika Anda sedang sakit.**

Jika Anda jatuh sakit, jangan ditularkan kepada orang lain. Hindari dari berada dekat dengan orang lain. Jika bisa, tinggal di rumah dan jangan ke sekolah dan tempat kerja, atau melakukan tugas ketika Anda sedang sakit. Juga, jika Anda merawat diri Anda, Anda akan sembuh dengan lebih cepat.

- **Dapatkan imunisasi flu Anda.**

Cara terbaik untuk mencegah flu adalah mendapatkan imunisasi flu setiap tahun. Bulan Oktober atau November merupakan waktu terbaik untuk mendapatkan suntikan flu, tetapi Anda masih dapat menerima suntikan pada bulan Desember atau kemudiannya.

Untuk mencari klinik flu masyarakat yang terdekat, silakan telepon 215-685-6458 atau kunjungilah www.phila.gov/health.

Kartu Informasi Kesehatan *Baru*

Apakah Anda mempunyai kebutuhan medis khusus? Apakah Anda sedang dirawat dokter karena alasan apapun? Anda harus mempunyai Kartu Informasi Kesehatan untuk dibawa pada saat darurat.

Kartu Informasi Kesehatan PDPH akan membantu Anda mencatatkan:

- Informasi kesehatan yang penting
- Obat-obatan
- Informasi kontak darurat
- Segala kebutuhan khusus
- Segala persediaan khusus

Simpan Kartu Informasi Kesehatan di dalam dompet atau kantong Anda.

Dalam keadaan darurat, ada informasi penting yang harus Anda punyai di dekat Anda.

Mintalah Kartu Informasi Kesehatan dari dokter Anda atau kunjungilah www.phila.gov/health.