



Hindari aktifitas berlebihan



Hindari atau batasi minuman beralkohol



Kontrol ke dokter

HERBAL

Bahan - Bahan



7 Lembar
Daun Salam



5 Gelas Air



7 Lembar
Daun Sambilotto



1 Jari
Kayu Manis



2 Ibu Jari
Temulawak

Cara Pemakaian



Diminum 3 kali sehari-hari
masing-masing 1 gelas



Cara Pembuatan

Cuci bahan sampai bersih, rebus air sampai mendidih, kecilkan api dan masukkan bahan, kemudian tunggu 15 menit sambil sesekali diaduk, matikan api lalu saring.



Asuhan Mandiri pada Pra- Lansia dan Lansia Untuk Kasus Penurunan Kadar Gula Darah



Jln. Raya Mas Ubud Gianyar



(0361) 974735



info@aricantihospital.com



Ari Canti Hospital



Ari Canti Hospital



@aricanti_hospital



0812-3749-3779

**Ingin Konsultasi ke Layanan
Kesehatan Tradisional RS Ari Canti?**

CALL NOW | 081237493779

Informasi Lebih Lanjut

*Arahkan Kamera Hp
Pada Gambar



Hipoglikemia

(penurunan kadar gula darah)

Hipoglikemia adalah suatu kondisi ketika kadar gula dalam darah berada di bawah normal. Seseorang akan dikatakan menderita hipoglikemia ketika kadar gula dalam darahnya di bawah 70 mg/d.



Penyebab Hipoglikemia

Hipoglikemia lebih sering menyerang pengidap penyakit diabetes, akibat faktor seperti :



Pola makan yang tidak baik seperti kerap menunda makan atau makan terlalu sedikit



Berolahraga atau aktivitas fisik lainnya secara berlebihan tanpa asupan nutrisi yang tubuh butuhkan



Kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan



Penggunaan insulin atau obat diabetes yang melebihi dosis atau tidak teratur

Gejala Hipoglikemia

Gejala gula darah rendah atau hipoglikemia dapat muncul secara tiba-tiba dan bervariasi pada tiap penderita. Gejala tersebut meliputi:



Mudah lapar



Kesemutan



Mudah Marah



Pucat



Lelah



Gemetar



Pusing



Keringat Dingin

Akupresur



Lokasi di tungkai, 4 jari dibawah tempurung lutut, 1 jari ke tepi luar tulang kering



Lokasi di tungkai, 4 jari diatas mata kaki bagian dalam



Lokasi di punggung kaki, pada cekungan antara pertemuan tulang ibu jari dan jari telunjuk



Lokasi di lekukan belakang mata kaki bagian dalam

Catatan



Mengonsumsi makanan sehat bergizi seimbang sesuai dengan jadwal yang sehat



Rutin memantau kadar gula darah



Mengonsumsi obat pengontrol gula darah secara teratur dan sesuai dosis



Mengonsumsi makanan sehat bergizi seimbang sesuai dengan jadwal yang sehat



Rutin memantau kadar gula darah



Mengonsumsi obat pengontrol gula darah secara teratur dan sesuai dosis