

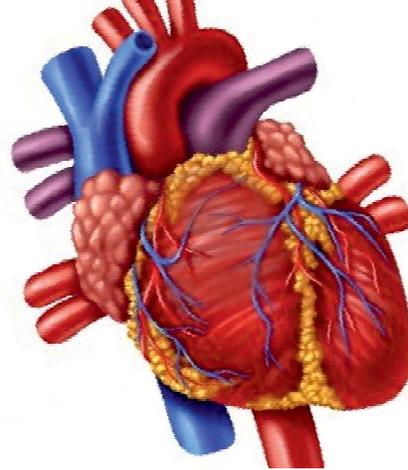


CARDIO VASCULAR DISEASE

oleh:

Dr. Dany Irawan, Sp. PD.

Spesialis Penyakit Dalam



Apa itu CVD?

CVD adalah penyakit akibat tersumbatnya pembuluh darah sehingga mengakibatkan terjadinya 'Stroke' atau 'Penyakit Jantung Koroner' (PJK).

Penderita DM beresiko lebih dini bahkan dua kali lebih besar terkena CVD dibanding 'Non DM' dan penyebab kematian DM paling banyak disebabkan oleh CVD.

Apa penyebab CVD?

CVD disebabkan oleh pembuntuan pembuluh darah akibat lemak yang menumpuk pada dinding pembuluh darah (aterosklerosis). Hal ini dikaitkan dengan resistensi insulin yaitu kondisi dimana tubuh tidak memberi respon yang benar terhadap insulin.

Hal-hal lain yang memberi kontribusi terjadinya CVD:

1. Gula darah tinggi.
2. Tekanan darah tinggi.
3. Kolesterol 'Jahat' (LDL) yang tinggi.
4. Kolesterol 'Baik' (HDL) yang rendah.



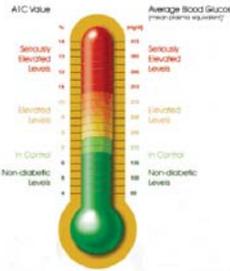
DM dapat menyerang semua golongan umur terutama usia lanjut, namun akhir-akhir ini banyak dijumpai pada usia muda. Hal tersebut dampak dari perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat.

Diabetes Melitus sering kali menyerang tanpa ada 'keluhan' dan ditemukan akibat komplikasi yang menyerang penderita.

Komplikasi pada penderita DM dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Komplikasi pembuluh darah besar (*Macrovascular*)
 - Stroke
 - Penyakit Jantung Koroner (PJK) atau biasa disebut sebagai 'Cardio Vascular Disease' (CVD)
2. Komplikasi pembuluh darah kecil (*Microvascular*)
 - Kebutaan
 - Gagal ginjal
 - Luka di kaki

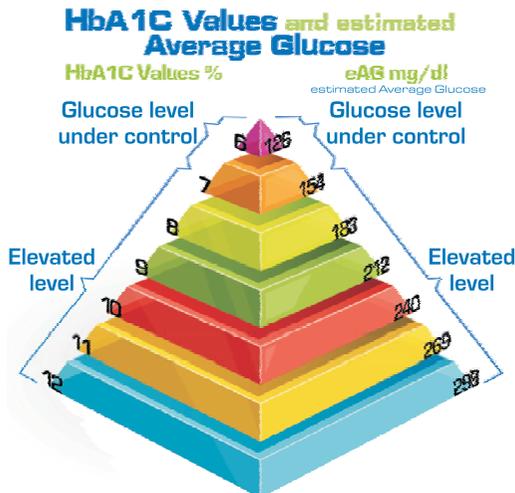
Bagaimana mencegah CVD?



A / A1c (HbA1c)

A1c (HbA1c) adalah kadar gula rata-rata dalam 3 bulan terakhir. Pada saat akan memeriksa gula darah penderita DM seringkali melakukan 'persiapan' yaitu dengan mengontrol makanan dengan baik, meningkatkan aktivitas olah raga sehingga hasil gula darahnya baik.

Pada saat diperiksa A1c (HbA1c) penderita yang melakukan 'persiapan' tersebut hasilnya jelek karena pemeriksaan A1c atau (HbA1c) menunjukkan rata-rata kadar gula 3 bulan terakhir (kadar gula tidak bisa turun secara instan). **Targetnya: < 7%**



Pencegahan CVD pada penderita DM adalah dengan melakukan perubahan pola hidup, pola makan dan pencapaian target yang sering disingkat ABC

B / BLOOD PRESSURE



Blood Pressure (Tekanan Darah) merupakan ukuran kekuatan jantung memompa darah. Makin tinggi tekanan darah menunjukkan makin berat kerja jantung berdenyut.

Tekanan Darah sering disebut '*Silent Killer*' karena biasanya tanpa keluhan. Seringkali penderita tekanan darah tinggi tidak menyadari atau tidak peduli karena tidak merasakan adanya keluhan.

Faktor resiko terjadinya tekanan darah tinggi:

- Stress
- Kegemukan
- Merokok
- Alkohol
- Konsumsi garam terlalu banyak

Targetnya: 140/80 mmHg

C / CHOLESTEROL



Kolesterol menunjukkan berapa jumlah kadar lemak dalam darah kita.

Ada kolesterol 'baik' yang kita kenal dengan HDL. Kolesterol ini memberi perlindungan pada jantung kita.

Jadi makin tinggi makin baik.

Targetnya untuk wanita > 50 mg/dl dan pria > 40 mg/dl.

Ada kolesterol 'jahat' yang kita kenal dengan LDL. Kolesterol ini menyebabkan pembuntuan pada pembuluh darah. Makin tinggi LDL makin berbahaya. **Targetnya LDL < 100 mg/dl.**

Ada juga bentuk lain dari lemak yang kita kenal dengan Trigliserida (TG). TG ini juga menyebabkan pembuntuan pembuluh darah. Jadi usahakan serendah mungkin untuk mencegah CVD.

Jadi, untuk mencegah komplikasi CVD pada penderita DM selain perubahan pola hidup dan pola makan adalah pencapaian target ABC