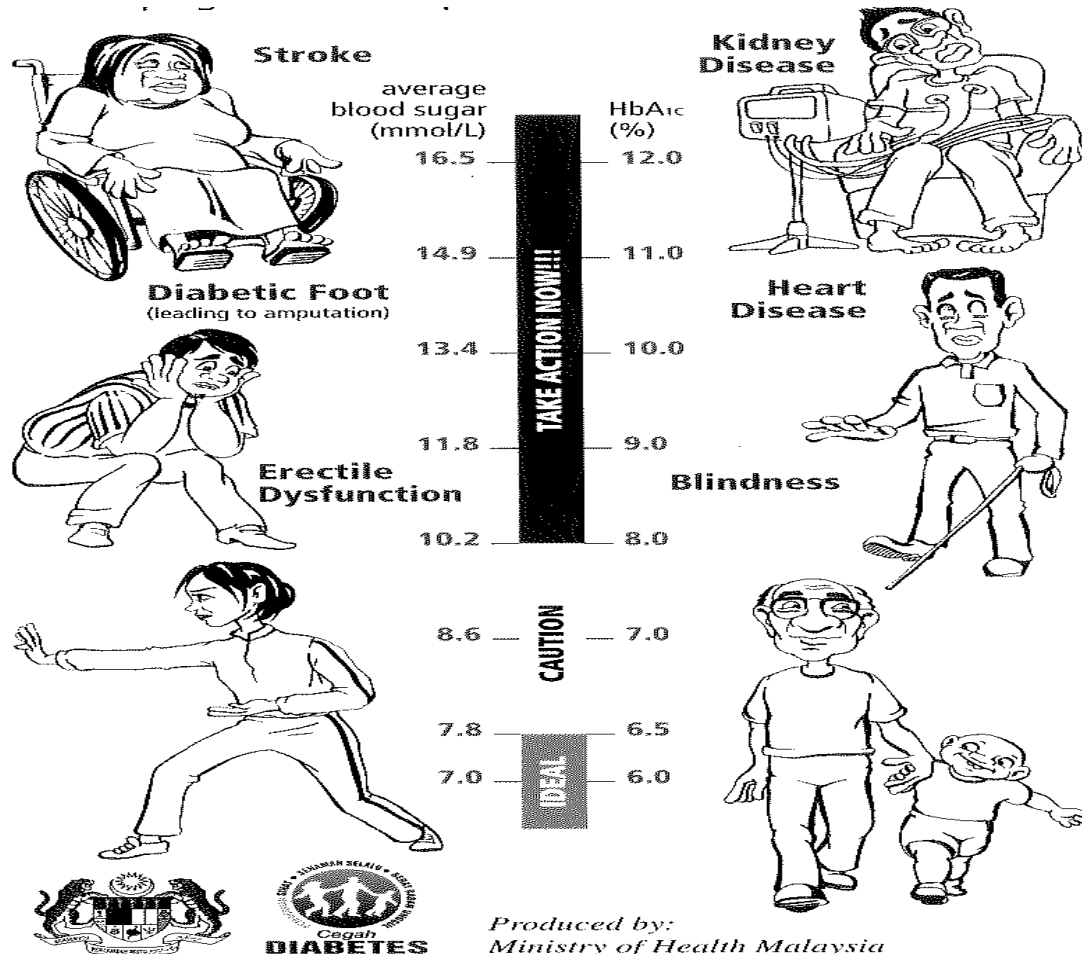


INFO KESIHATAN PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT

UNTUK MEREKA YANG MENGHIDAP

DIABETES

Sebagai seorang individu yang telah didiagnosa menghidap diabetes, anda berisiko mengalami komplikasi-komplikasi berikut:



Produced by:
Ministry of Health Malaysia

Komplikasi - komplikasi ini **dapat** dielakkan.
Anda mampu **bertindak** untuk mengurangkan risiko:

1. Berjumpa dengan doktor anda setiap 3-4 bulan mengikut jadual
2. Ketahui sasaran rawatan anda (Jadual 1)

HbA1c	<6.5%
Glukosa dalam darah ketika puasa	4.4-6.1 mmol/L
Tekanan Darah	≤ 130/80 mmHg
Kolesterol LDL	≤ 2.6 mmol/L

3. Ambil ubatan (termasuk insulin) mengikut preskripsi doktor anda. Sila bertanya kepada doktor anda sekiranya anda menghadapi sebarang masalah dengan ubatan anda.
4. Pengurangan berat badan, pemakanan seimbang dan amalan gaya hidup yang aktif merupakan langkah-langkah penting dalam usaha mengawal penyakit diabetes.

Bertindaklah sekarang!!

Anda mampu mengawal penyakit **DIABETES**