

KEMPEN PENGGALAKAN
CARA HIDUP SIHAT



**KENCING
MANIS**

CINTAILAH  ANDA

Kementerian Kesihatan Malaysia

KENCING MANIS

PAHIT TETAPI BENAR

- Pesakit Kencing Manis mengalami masalah pengeluaran insulin yang tidak mencukupi dari pankreas bagi membantu glukos dalam darah memasuki sel-sel badan yang kemudiannya ditukar menjadi tenaga.
- Akibatnya glukos terkumpul di dalam darah menyebabkan peningkatan paras glukos di dalam darah.
- Sel-sel badan pesakit kencing manis tidak mendapat tenaga secukupnya daripada glukos darah.
- Terdapat 2 jenis kencing manis - Kencing Manis Tanpa - Bergantung Kepada Insulin (menyerang mereka yang menghadapi masalah berat badan dan juga mempunyai sejarah keluarga yang menghadapi masalah kencing manis di mana pankreas mengeluarkan insulin yang tidak mencukupi) dan Kencing Manis Bergantung-Kepada Insulin (menyerang mereka sejak dari kecil mempunyai pankreas yang mengeluarkan insulin yang sedikit atau tiada langsung).
- Kencing manis ialah penyakit seumur hidup yang tidak dapat disembuhkan tetapi boleh dikawal.
- Jika tidak dirawat, kencing manis akan mengakibatkan tekanan darah tinggi, buah pinggang dan kerosakan saraf, cacat penglihatan, kelemayuh, kudis dan serangan sakit jantung.

2 JENIS PENYAKIT KENCING MANIS

Kencing Manis Tanpa - Bergantung Kepada Insulin

Kencing Manis Bergantung Kepada Insulin

AKIBAT



KEROSAKAN BUAH PINGGANG



CACAT PENGLIHATAN



TEKANAN DARAH TINGGI



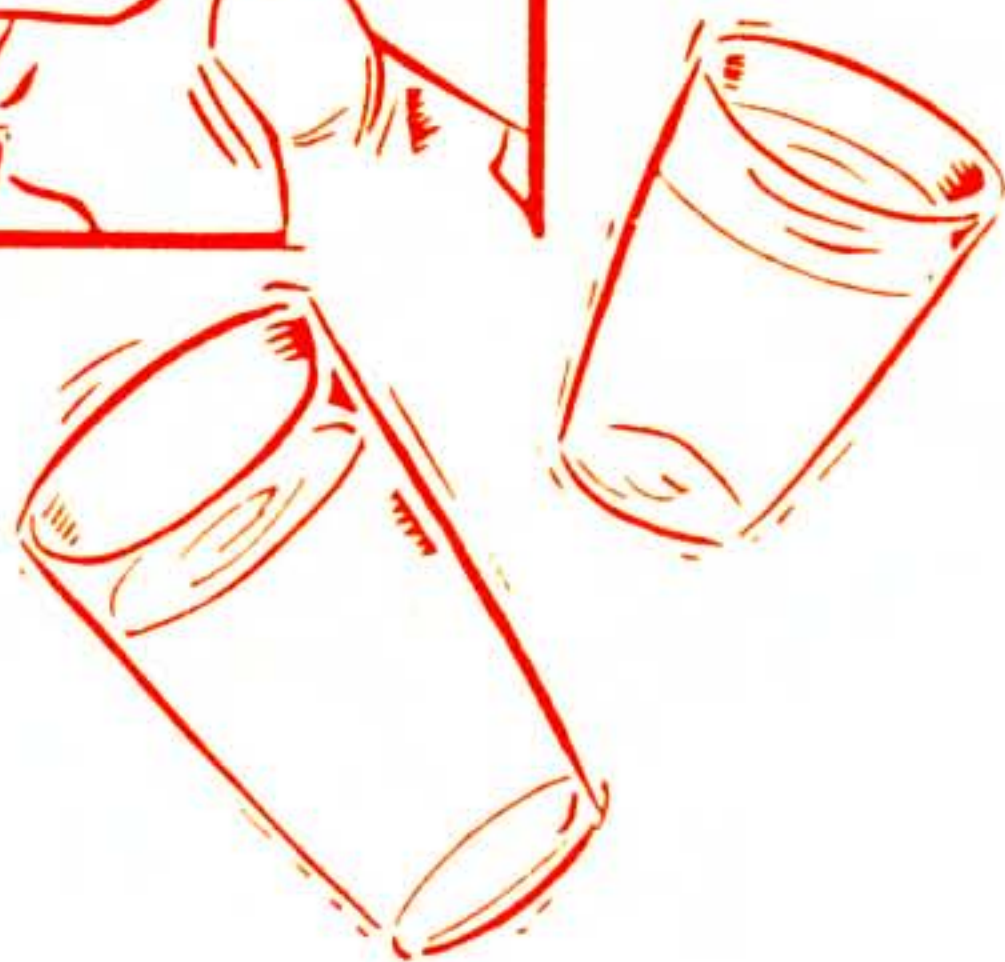
SERANGAN SAKIT JANTUNG

KENCING MANIS

TANDA-TANDA AWAL

Kencing manis boleh terjadi jika:

- Keluarga anda mengidap penyakit kencing manis.
- Anda berusia 35 tahun dan mempunyai masalah berat badan.
- Anda kerap kencing dari biasa.
- Anda sentiasa dahaga dan lapar.
- Jika anda terluka atau cedera, lambat untuk sembuh.
- Anda kerap mengalami jangkitan dan kegatalan di bahagian kemaluan.



KENCING MANIS

BAGAIMANA UNTUK MEMERIKSA KENCING MANIS



- Kencing Manis hendaklah dikesan dan dirawat awal untuk kehidupan yang sejahtera.
- Selalu periksa tahap glukos dalam darah anda.
- Simpan rekod hasil ujian kencing dan darah anda.



KENCING MANIS

PENGAWALAN

Kawal tahap glukos di dalam darah dan patuhilah panduan yang diberikan. Ini akan membolehkan anda aktif semula.

- Amalkan pemakanan seimbang dan berjadual.
- Jauhi makanan yang mengandungi kadar kalori, gula dan lemak yang tinggi.

- Bersenamlah selalu dengan berjalan kaki, jogging, mengayuh basikal, berenang dan permainan yang menggunakan raket bagi menguatkan jantung dan memperbaiki keberkesanan insulin.
- Buatlah senamam regangan untuk memperbaiki edaran darah.
- Kekalkan berat badan yang sesuai dan kurangkan lemak dan kolesterol di dalam darah.
- Periksa kaki, badan anda jika terluka, berkudis, melecet dan bertukar warna. Dapatkan rawatan segera.

- Sapukan pelembab untuk menjaga kulit anda.
- Selalulah berjumpa doktor dan makanlah ubat sebagaimana disyorkan.

