

PETUA

Untuk PESAKIT DIABETIS

PEMAKANAN

- ▶ Mengamalkan pemakanan yang sihat.
- ▶ Ikutlah jadual pemakanan yang diberi.
- ▶ Sentiasa jaga dan kawal berat badan anda pada paras yang dinasihatkan.



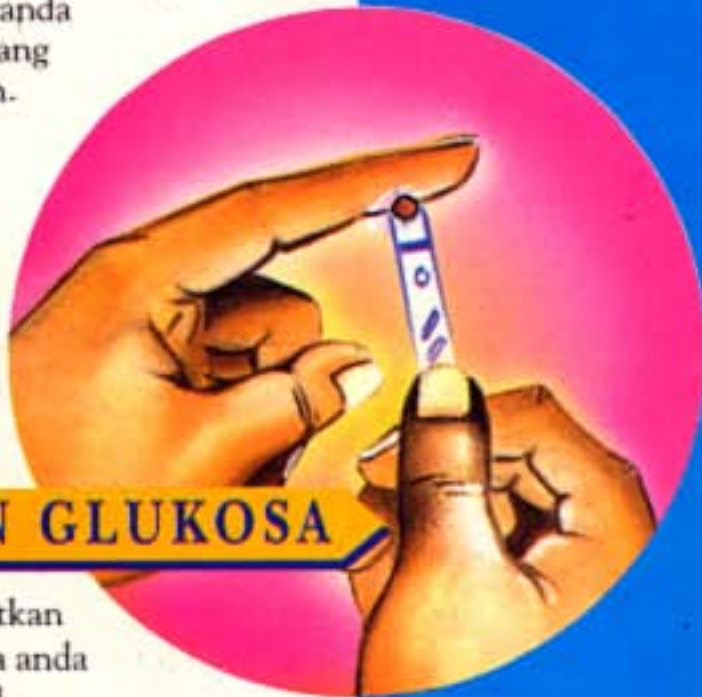
PENGUBATAN

- ▶ Memakan ubat (pil) atau menyuntik insulin seperti yang dinasihatkan oleh doktor.
- ▶ Berjumpa dengan doktor jika anda merasa tidak sihat.



UJIAN GLUKOSA

- ▶ Uji dan catatkan paras glukosa anda dengan betul.
- ▶ Gunakan hasil ujian itu untuk mengawal paras glukosa supaya hampir ke peringkat normal.
- ▶ Awasilah tanda-tanda akibat dari paras glukosa yang terlalu tinggi atau terlalu rendah.



SENAMAN

- ▶ Bersenam selalu dan lakukan dengan betul.
- ▶ Pakai kasut sukan yang sesuai dan selesa.
- ▶ Mulakan senaman anda dengan memanaskan badan dan mengakhirinya dengan menyejukkan badan. Ini boleh mengelakkan anda dari kecederaan.



KESIHATAN DIRI

- ▶ Jaga kebersihan kulit, gigi dan kaki anda.
- ▶ Dapatkan pemeriksaan mata anda setahun sekali.
- ▶ Jika terdapat luka, çalar atau kudis di kaki berjumpalah dengan doktor segera.



Utamakan Kesihatan



KETAHUILAH DIABETIS DENGAN LEBIH TERPERINCI.
IA BOLEH MEMBANTU ANDA MENJAGA DIRI ANDA DENGAN SEMPURNA

Diterbitkan oleh: Bahagian Pendidikan Kesihatan,
Kementerian Kesihatan Malaysia.