

# 全民受威胁！



# 糖尿病

每7位成年人当中就有1位患有糖尿病\*



糖尿病是一种慢性疾病，它可以导致心脏病、中风、肾衰竭、神经损伤、失明和足部坏疽。

\* 资料来源：大马卫生部2006年第三届国民健康与发病率调查报告

## 现在就采取行动，以免后悔莫及！ 实践健康的生活方式



了解您的体重指数 (BMI)



多运动



养成健康的饮食习惯



不吸烟



远离酒精



马来西亚卫生部带给您的讯息

[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)