

# CEGAH DIABETES

## KETAHUI STATUS KESIHATAN ANDA

Dapatkan pemeriksaan kesihatan dan ujian mengesan diabetes di hospital atau klinik-klinik kesihatan kerajaan berdekatan



## JIKA ANDA...

- **Berumur 35 tahun atau lebih**
- **Lebih berat badan, gemuk atau obes (BMI lebih daripada 23kg/m<sup>2</sup>)**
- **Mempunyai sejarah keluarga yang mengidap diabetes**
- **Seorang yang tidak aktif atau melakukan aktiviti fizikal kurang daripada 3 kali seminggu**
- **Mempunyai tahap kolesterol tinggi**
- **Mempunyai darah tinggi (hipertensi) atau tekanan darah anda 140/90 mmHg atau lebih**
- **Mempunyai gejala-gejala penyakit diabetes seperti mempunyai luka yang sukar sembuh, kerap dahaga, sering membuang air kecil, kerap gatal-gatal atau mendapat jangkitan kulat pada kemaluan**
- **Mempunyai Gangguan Toleransi Gula (atau IGT)**
- **Wanita hamil**
- **Wanita yang mempunyai sejarah diabetes semasa hamil atau sejarah mempunyai bayi yang besar (berat lahir 4kg atau lebih)**