

# Cegah Diabetes

## GEJALA DIABETES

1. Sentiasa merasa dahaga
2. Kerap membuang air kecil
3. Merasa letih dan lesu
4. Susut berat badan walaupun berselera makan
5. Luka dan kudis yang lambat sembuh
6. Gatal-gatal terutama di bahagian kemaluan

## KOMPLIKASI DIABETES

1. Penyakit buah pinggang
2. Serangan jantung
3. Kebutaan
4. Koma atau tidak sedar diri
5. Tekanan darah tinggi
6. Strok (angin ahmar)
7. Penyakit saraf
8. Gangren (tisu mati) dan kudis yang menular menyebabkan kaki terpaksa dipotong.

## BOLEHKAH DIABETES DIUBATI?

Diabetes tidak boleh diubati tetapi boleh dikawal dengan:

- Mengawal pemakanan
- Bersenam setiap hari
- Mengambil ubat / insulin mengikut jadual
- Mengekalkan berat badan unggul iaitu Indeks Jisim Badan (BMI) antara 18.5 dan 23.0 kg/m<sup>2</sup>

Formula Pengiraan

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi (m)} \times \text{Tinggi (m)}}$$



**MAKAN SECARA SIHAT**

**LAKUKAN AKTIVITI FIZIKAL**

**BERAT BADAN UNGGUL**

**CEGAH DIABETES**

SIRI DIABETES

# CEGAH DIABETES

*Hidup Sihat  
Cegah Diabetes*



Diterbitkan oleh:

Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia  
[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my) • [www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my)  
BUT. 6, KKM (CETAK/CHS) 235/2008, BM 350,000



# C e g a h D i a b e t e s

## APAKAH DIABETES?

Satu keadaan di mana kandungan gula dalam darah seseorang melebihi paras normal untuk jangkamasa yang panjang. Diabetes terjadi apabila pankreas gagal menghasilkan insulin yang mencukupi atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang dihasilkan dengan berkesan. Jika dibiarkan, diabetes akan menyebabkan komplikasi yang serius.



## JENIS-JENIS DIABETES YANG UTAMA

### Jenis I

- Biasanya terjadi di kalangan kanak-kanak atau remaja
- Hanya boleh dikawal dengan suntikan Insulin, kawalan pemakanan dan senaman

### Jenis II

- selalu berlaku di kalangan orang dewasa berusia 40 tahun ke atas dan individu yang mempunyai berat badan berlebihan
- biasanya boleh dikawal hanya dengan kawalan pemakanan dan senaman atau gabungan pemakanan, senaman dan ubat
- mempunyai sejarah keluarga yang mengidap diabetes

### Jenis III

- Keadaan ini adalah sementara
- Berlaku disebabkan perubahan hormon semasa mengandung



## FAKTOR RISIKO

- **Sejarah Keluarga Yang Mengidap Diabetes**  
Jika salah seorang daripada ibu bapa atau adik beradik mengidap diabetes, kebarangkalian seseorang individu mendapat penyakit itu adalah tinggi
- **Berat Badan Yang Berlebihan**  
Diabetes kerap berlaku di kalangan mereka yang berlebihan berat badan/obes
- **Tidak Aktif Secara Fizikal**  
Mereka yang tidak aktif atau kurang bersenam mempunyai risiko yang tinggi mendapat diabetes
- **Mengamalkan Pemakanan Tidak Sihat**  
Mengambil makanan yang tinggi lemak dan gula, serta pengambilan serat yang tidak mencukupi meningkatkan risiko mendapat diabetes
- **Umur**  
Umur yang meningkat

