



SENTIASA PROAKTIF

Menetapkan matlamat

Pertimbangkan pelbagai bidang kehidupan anda dan perkara yang penting kepada anda



Perhubungan



**Kesihatan dan
kesejahteraan fizikal**



Kerja dan kerjaya



Peribadi dan pertumbuhan rohani



Rekreasi dan riadah

Cara yang berguna untuk meningkatkan kualitas tidur



Kekalkan rutin waktu tidur dan bangun yang tetap.



Bersenam dengan kerap.
Senaman ringan boleh disertakan pada waktu petang.



Elakkan makan besar sebelum tidur.



Elakkan nikotin, alkohol dan kafein 4-6 jam sebelum tidur.



Matikan atau elakkan menggunakan peranti elektronik (contohnya, telefon bimbit, komputer atau televisyen) sekurang-kurangnya 30 minit sebelum waktu tidur.



Pastikan bilik tidur anda gelap, sejuk, tenang dan selesa.

Pertimbangkan pelbagai bidang kehidupan anda dan perkara yang penting kepada anda

Kenal pasti bidang kehidupan yang penting kepada anda

- Apakah beberapa perubahan gaya hidup yang anda fikirkan untuk lakukan atau telah lakukan?
- Bagaimanakah perubahan ini boleh menyumbang kepada bidang penting dalam hidup anda?



Menetapkan matlamat saya

Contoh matlamat pemakanan sihat

Langkah 1:
Awak nak ke mana?



Keadaan saya sekarang:

"Saya suka makan ayam goreng setiap hari!"



Apakah matlamat saya:

Uruskan berat badan saya dengan lebih baik
Makan lebih banyak sayur-sayuran dan
kurangkan makanan bergoreng

Matlamat ini penting bagi saya kerana:

**Saya mahu menjadi lebih sihat dan
kelihatan lebih baik**

Menetapkan matlamat saya

Langkah 2: Tetapkan matlamat anda

Saya akan ...

Tindakan

Berpegang pada Pinggan Sihat Saya

Hari/Masa

Waktu makan tengah hari pada hari Isnin dan Khamis

Lokasi

Di tempat kerja

Tempoh masa

Untuk 3 bulan akan datang

Tarikh mula

Mulai 14 Januari



Langkah 3: Kenal pasti dan mengatasi halangan yang berpotensi

Apa yang mungkin menjadi penghalang

1. Rakan sekerja mencadangkan makan makanan segera untuk makan tengah hari

2. Saya mendambakan karpap apabila saya tertekan

3. Terdapat sebuah gerai yang menjual makanan bergoreng yang lazat dalam perjalanan pulang

Apa boleh saya buat

Cadangkan untuk mencuba kedai makan dengan pilihan yang lebih sihat

Bersantai dengan cara lain yang menyeronokkan, seperti berjalan kaki atau mendengar muzik

Ambil jalan alternatif pulang

Orang yang boleh membantu

Rakan sekerja saya James suka sayur-sayuran

Berjalan dan berbual dengan jiran saya pada waktu petang

TIADA

Menetapkan matlamat saya

- Lengkapi edaran "Menetapkan matlamat saya" untuk menetapkan matlamat baharu
- Gunakan dua pembaris untuk memastikan matlamat itu boleh dilakukan

↳ Jika markah kurang daripada 7, laraskan gol

Adakah mencapai matlamat ini penting bagi anda?



Adakah anda rasa anda boleh mencapai matlamat ini?



Menetapkan matlamat saya

Contoh matlamat aktiviti fizikal

Langkah 1: Tuliskan matlamat asal

Saya akan ...

Tindakan
Berjalan pantas selama 30 minit

Hari/Masa
Isnin, Rabu dan Jumaat selepas makan malam pada pukul 8 malam

Lokasi
Mengelilingi taman

Tempoh masa
Untuk 4 minggu akan datang

Tarikh mula
Mulai 18 Jun

Langkah 2: Menyelesaikan masalah

	Apakah yang menjadi penghalang?	Bagaimanakah saya boleh mengatasinya?
1	Saya tidak dapat keluar kerja tepat pada masanya	Lakukan senaman waktu makan tengah hari atau pilih hari tanpa mesyuarat jam 5 petang
2	Cuaca buruk	Lakukan senaman di kawasan tertutup
3	Tahap tenaga rendah	Saya boleh tidur lebih awal pada malam sebelumnya atau memilih hari hujung minggu untuk bersenam lebih awal

Langkah 3: Semak semula matlamat anda

Saya akan ...

Tindakan
Lakukan senaman makan tengah hari dan berjalan pantas

Hari/Masa

- Senaman makan tengah hari pada hari Isnin
- Berjalan pantas pada hari Rabu dan Sabtu

Lokasi
Gim pejabat, sekeliling taman

Tempoh masa
Lagi 4 minggu

Tarikh mula
Mulai 18 Julai

Mengekalkan matlamat saya

- Lengkapkan edaran "Mengikut matlamat saya" jika terdapat halangan untuk mencapai matlamat
- Gunakan dua pembaris untuk memastikan matlamat itu boleh dilakukan
 - ↳ Jika markah kurang daripada 7, laraskan gol

Adakah mencapai matlamat ini penting bagi anda?



Adakah anda rasa anda boleh mencapai matlamat ini?





SENTIASA PROAKTIF

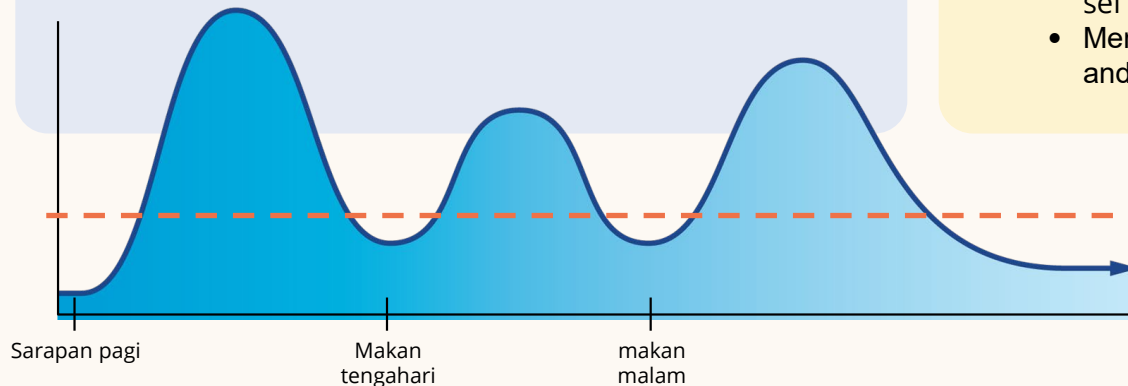
Sasaran rawatan dan pemantauan

Cara yang berbeza untuk menguji paras gula darah anda

Dilakukan di rumah menggunakan glukometer

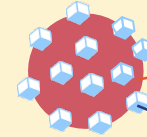
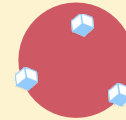
Apakah itu paras gula dalam darah?

- "Paras gula **semasa**" paras gula (glukosa) dalam darah anda



Selesai di klinik

Biasalah
HbA1c



HbA1c yang tinggi
sel darah merah
Gula

Apakah HbA1c?

(Haemoglobin terglukosilasi)

- **Gula** (glukosa) **melekat pada protein** dalam sel darah merah
- Menunjukkan **purata** paras gula dalam darah anda **sepanjang 3 bulan**

Paras HbA1c

Paras gula dalam darah

Cara yang berbeza untuk menguji paras gula darah anda

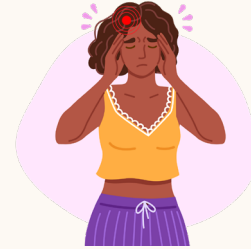
Bagi individu yang menghidap diabetes Jenis 2, pertimbangkan untuk memantau diri (menggunakan glukometer), jika anda



Berisiko tinggi mengalami hipoglisemia (gula darah rendah)



Hamil dan menghidap diabetes sedia ada atau Diabetes Gestasi



Mengalami penyakit akut



Mengalami kesukaran mencapai matlamat glisemik



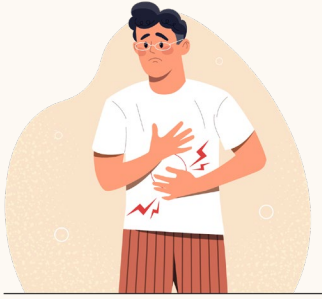
Puasa atas sebab keagamaan (contohnya, Ramadhan)

Pantau paras gula darah anda sebelum dan selepas makan

	Gula darah	Sebelum makan	2 jam selepas makan
	Terlalu tinggi Risiko hiperglisemia	>7.0 mmol/L	>10.0 mmol/L
	Optimum	4.0 hingga 7.0 mmol/L	4.0 hingga 10.0 mmol/L
	Terlalu rendah Hipoglikemia	<4.0 mmol/L	<4.0 mmol/L

Sasaran anda mungkin berbeza-beza bergantung pada keadaan anda; bincangkan perkara ini dengan doktor atau pasukan penjagaan anda

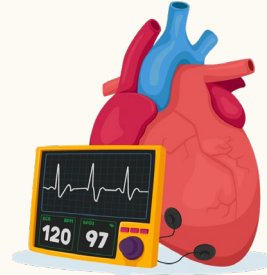
Tanda dan gejala biasa **HIPOglisemia** (gula darah rendah <4 mmol/L)



Kelaparan



Tangan menggeletar



Degupan jantung yang tidak normal



Keletihan



Perubahan mood
(contohnya kebimbangan,
kerengsaan, gugup)



Pening atau sakit kepala



Perubahan dalam tingkah laku
(contohnya, kekeliruan, kelemahan,
pertuturan yang tidak jelas)



Mengantuk

Ikuti peraturan 15-15 jika anda mengalami **HIPOglisemia** gejala atau paras gula darah anda rendah ($< 4 \text{ mmol/L}$)



Langkah-langkah ini hanya terpakai jika orang itu masih sedar. Jika orang itu **tidak sedarkan diri**, hubungi **ambulans dengan segera**.

Bagaimana saya boleh mencegah **HIPOglisemia** (gula darah rendah)

Apa nak buat



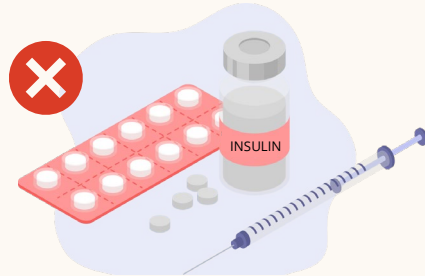
Jangan langkau makan
walaupun sibuk



Bawa beberapa gula-gula yang
mengandungi gula bersama-
sama apabila anda keluar



Jika perlu, makan karbohidrat
tambahan **sebelum sederhana**
atau **aktiviti intensiti cergas**



Jangan ambil suntikan diabetes
atau insulin pada waktu pagi ketika
berpuasa untuk ujian darah



Ikuti arahan dengan tegas tentang
masa untuk mengambil ubat anda,
terutamanya berkaitan dengan
makanan



Jika anda **kerap mengalami**
hipoglisemia, rujukkan perkara ini
kepada doktor anda kerana ubat
anda mungkin perlu diselaraskan

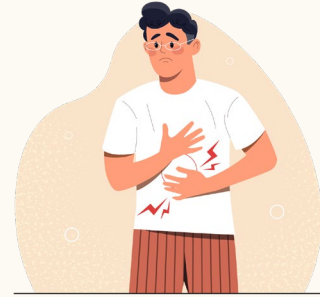
Tanda dan gejala biasa **HIPER**glisemia (gula darah tinggi)



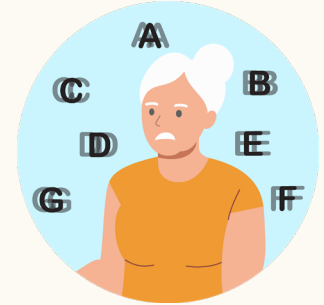
Bertambah dahaga



Kerap membuang air kecil



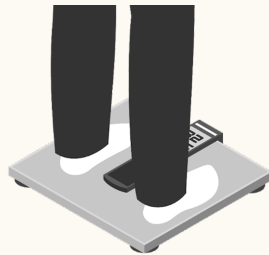
Bertambah rasa lapar



Penglihatan kabur



Sakit kepala



Pengurangan berat



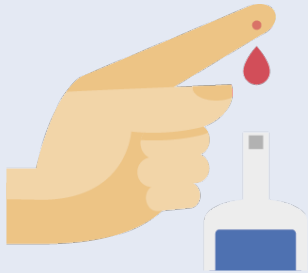
Luka yang lambat sembuh



**Paras gula dalam darah
> 16 mmol/L**

Jika anda mengalami **Hiperglisemia** gejala atau paras gula darah anda tinggi ($> 16 \text{ mmol/L}$)

1



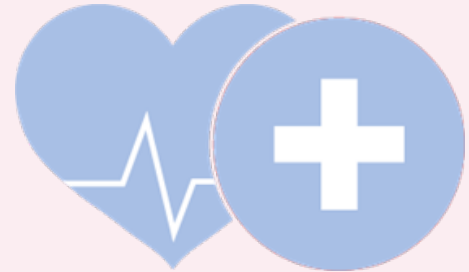
Periksa paras gula darah anda dengan lebih kerap

2



Banyakkan minum **air kosong**

3



Dapatkan nasihat perubatan jika bergejala, atau jika paras gula dalam darah kekal tinggi secara berterusan **$> 16 \text{ mmol/L}$**

Bagaimanakah saya boleh berpuasa dengan selamat (atas sebab agama)?

Sebelum puasa



Rujuk doktor anda jika selamat untuk anda berpuasa

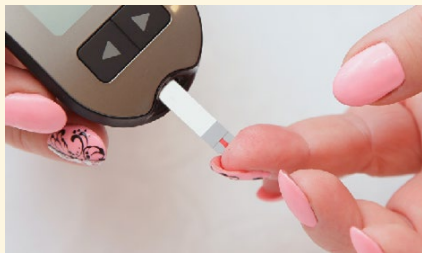


Sesuaikan diet anda dengan pakar penjagaan kesihatan anda



Laraskan ubat atau insulin anda dos dengan doktor anda

Semasa berpuasa



Pantau sendiri paras gula darah dengan kerap dan **semak simptom hipoglisemia** (gula darah rendah)



Jika paras gula dalam darah anda rendah (< 4 mmol/L), **hentikan puasa** dan minum minuman manis



Jika gejala gula darah rendah atau tinggi berterusan, **hentikan puasa anda dan dapatkan rawatan perubatan**

Bilakah saya tidak boleh berpuasa?

Apabila anda berada atau mempunyai mana-mana yang berikut



Hipoglisemia yang kerap (gula darah rendah) atau **kencing manis yang tidak terkawal**



Keadaan serius seperti gangguan saraf, masalah jantung atau hipertensi yang tidak terkawal



Mengandung atau **menyusu**



Sakit



Tidak mengikuti perubatan, diet dan aktiviti fizikal yang ditetapkan

Apa yang perlu dilakukan apabila saya sakit*?

*Rasa tidak sihat, contohnya, demam, batuk, hidung berair, muntah dan cirit-birit



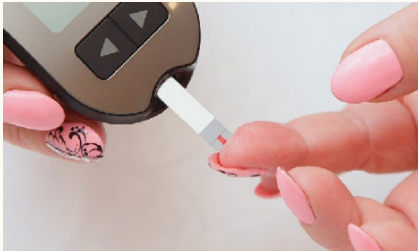
Berjumpa dengan **doktor** anda



Berbincang dengan pasukan penjagaan kesihatan anda jika **pelarasan dos** perlu dibuat



Banyakkan **berehat**



Periksa paras gula darah anda dengan lebih kerap

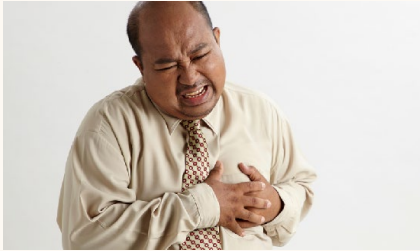


Banyakkan minum **air**



Ambil makanan atau cecair dalam jumlah kecil dan kerap
(contohnya, sup, jus cair atau minuman manis)

Bilakah saya perlu berjumpa doktor?



Sakit dada, sesak nafas, nafas berbau buah, bibir atau lidah kering atau sakit perut



Muntah atau cirit-birit yang teruk selama lebih daripada 6 jam



Paras gula darah yang rendah berulang kali (< 4 mmol/L) **atau sentiasa tinggi** (> 16 mmol/L) selama lebih daripada 24 jam



Hilang selera makan



Luka kulit

Pergi untuk pemeriksaan biasa anda untuk mengesan dan mencegah komplikasi

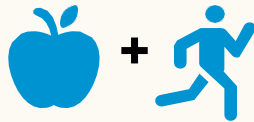
Ujian Penilaian		Kekerapan	Kemungkinan Komplikasi
 • Berat dan tinggi (BMI) • Tekanan darah • HbA1c (gula darah) • Tekanan, kesejahteraan emosi		Sekurang-kurangnya setiap 3 hingga 6 bulan bergantung pada keadaan anda	Kegagalan buah pinggang Buta Amputasi Serangan jantung Strok
 • Profil lipid (kolesterol) • Buah pinggang • Mata • Kaki		Sekurang-kurangnya setahun sekali bergantung kepada keadaan anda	

Urus kencing manis dengan baik

	Tekanan darah		kolesterol LDL
	HbA1c^ (%)	(mmHg)	(mmol/L)
	≥ 8	≥ 160/100	≥ 3.4
	7.0 – 7.9	140/80 hingga 159/99	2.6 hingga 3.3
	< 7	< 140/80	< 2.6

Bercakap dengan pasukan penjagaan anda kerana sasaran anda mungkin berbeza-beza

^HbA1c memberitahu anda bagaimana kawalan gula darah anda seperti 3 bulan yang lalu.



Tabiat pemakanan yang sihat dan aktiviti fizikal dan senaman yang kerap boleh membantu anda mencapai paras sasaran kawalan gula darah, tekanan darah dan kolesterol

Pengurusan berat badan dalam diabetes

Pengurusan berat badan adalah bahagian penting dalam penjagaan diabetes. Ia membantu anda mencapai paras gula darah yang lebih baik, jadi kekalkan julat berat optimum anda adalah penting.

Bagaimanakah saya tahu jika berat saya berada dalam julat optimum?

Indeks Jisim Badan (BMI) menyaring untuk kategori berat yang mungkin membawa kepada peningkatan risiko masalah kesihatan kardiovaskular, tetapi ia tidak mendiagnosis kegemukan badan atau kesihatan seseorang individu. BMI adalah salah satu daripada banyak alat berguna yang boleh digunakan oleh individu untuk mengesan kesihatan mereka.

Bagi orang Asia, BMI 23 dan lebih tinggi dianggap sebagai peningkatan risiko. Anda boleh menggunakan formula untuk mengira BMI anda, kemudian semak dengan jadual.

Jika anda berlebihan berat badan (BMI 23 dan lebih), kehilangan 5 – 10% berat badan anda boleh membantu menurunkan paras gula dalam darah, tekanan darah dan paras kolesterol anda.

Bercakap dengan pasukan penjagaan kesihatan anda untuk mendapatkan nasihat peribadi tentang cara terbaik untuk mencapai atau mengekalkan berat badan yang optimum.

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

Klasifikasi Asia bagi kategori risiko BMI WHO

BMI (kg/m ²)	Risiko kesihatan
27.5 dan ke atas	Risiko tinggi untuk penyakit kardiovaskular [^]
23.0-27.4	Risiko sederhana untuk penyakit kardiovaskular [^]
18.5-22.9 [optimum]	Risiko rendah untuk penyakit kardiovaskular [^]
Di bawah 18.5	Risiko penyakit kekurangan nutrisi dan osteoporosis

[^]Penyakit kardiovaskular menjejaskan jantung atau saluran darah, dan termasuk penyakit jantung dan strok.

A person wearing a brown jacket is shown from the chest down, holding a black and white glucose meter in their right hand and a finger in their left hand, preparing to test their blood sugar. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The text 'SENTIASA PROAKTIF' is overlaid on the left side of the image.

SENTIASA PROAKTIF

Memantau Sendiri Paras Glukosa

Pemantauan sendiri Gula Darah

- **Mengekalkan paras gula darah anda dalam julat sasaran** boleh membantu mengurangkan risiko komplikasi berkaitan diabetes. Memantau diri paras glukosa anda boleh membantu anda memahami dengan lebih baik cara makanan, aktiviti fizikal dan dos insulin mempengaruhi paras gula darah anda dan membuat perubahan yang diperlukan untuk mengoptimumkan kawalan diabetes anda.
- **Sasaran gula darah boleh dibuat secara individu** untuk mengelakkan risiko hipoglisemia (paras gula darah terlalu rendah) atau kesan buruk lain yang berkaitan dengan kawalan gula darah yang terlalu ketat.
- **Berbincang dengan pasukan penjagaan kesihatan anda** jika anda perlu memantau sendiri gula darah anda, jenis alat yang patut anda gunakan dan kekerapan menggunakannya.
- **Julat gula darah sasaran anda boleh bergantung pada:** umur, gaya hidup dan kesihatan keseluruhan.



Bila hendak memeriksa paras gula darah:

Sebelum makan

Dua jam selepas makan

Sebelum tidur

Sebelum dan selepas bersenam

Apabila berasa tidak sihat

Pada masa lain jika perlu, seperti yang dibincangkan dengan profesional penjagaan kesihatan anda

Mengapa Pemantauan Gula Darah Penting?



1. Memberi anda gambaran yang jelas tentang paras gula darah anda pada masa tertentu
2. Maklumkan jika anda mengalami hipoglisemia (gula darah terlalu rendah) atau hiperglisemia (gula darah terlalu tinggi) pada masa tertentu
3. Memberitahu anda bagaimana gaya hidup dan rejimen ubat anda mempengaruhi paras gula darah anda
4. Membantu anda dan pasukan penjagaan kesihatan diabetes anda menilai dan menentukan strategi pengurusan terbaik untuk anda

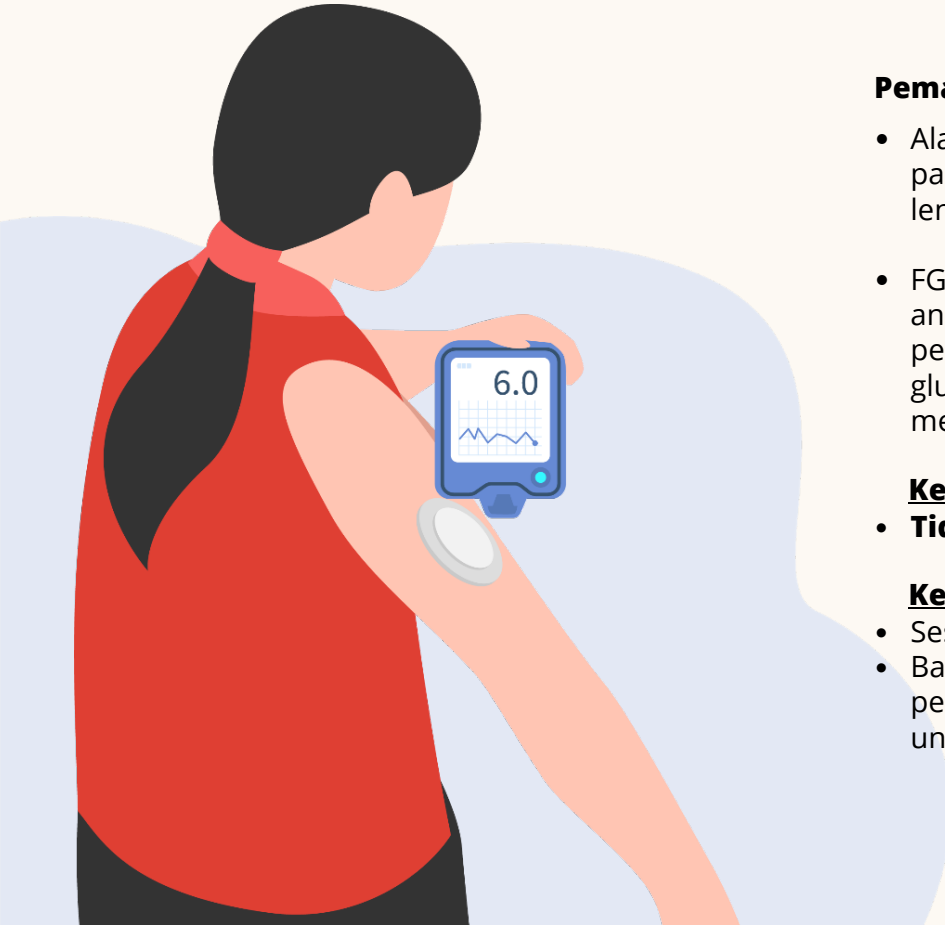
Cara Memantau Gula Darah

Pengukur Glukosa Darah

- Paras gula dalam darah boleh dipantau dengan mudah menggunakan Meter Glukosa Darah.
 - ↳ Basuh tangan anda dengan sabun dan air dan keringkan dengan tisu
 - ↳ Cucuk jari anda dan letakkan sedikit darah pada jalur ujian meter
 - ↳ Paras gula darah anda akan muncul pada meter dalam beberapa saat
 - ↳ Meter glukosa darah biasanya merupakan pilihan ujian rumah yang paling murah, tetapi alat itu hanya mendedahkan paras gula darah anda pada masa pemeriksaan
- Gula darah dan cecair interstisial (cecair yang terdapat dalam ruang di sekeliling sel badan) paras glukosa biasanya serupa antara satu sama lain, dan paras glukosa juga boleh diukur daripada cecair interstisial. Terdapat dua jenis monitor yang mengukur glukosa cecair interstisial: monitor glukosa kilat dan monitor glukosa berterusan.



Cara Memantau Gula Darah



Pemantau Glukosa Kilat (FGM)

- Alat ini terdiri daripada penderia dan pembaca, dan bergantung pada jenis penderia, diletakkan sama ada di bahagian belakang lengan atas, pada perut atau punggung atas.
- FGM boleh digunakan sehingga 14 hari. Alat ini membolehkan anda melihat paras glukosa cecair interstisial pada masa pemeriksaan dan boleh memberitahu anda sama ada paras glukosa anda meningkat, menurun atau stabil. FGM juga boleh memberi anda laporan tentang corak harian paras glukosa anda.

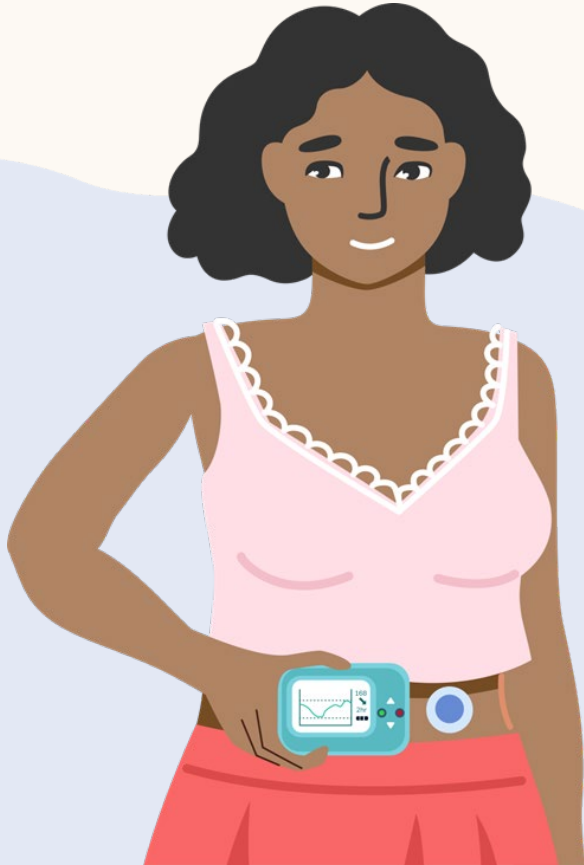
Kebaikan

- **Tidak** memerlukan penentuan gula darah (tusukan jari).

Keburukan

- Sesetengahnya tidak mempunyai penggera
- Bacaan sensor tidak disegerakkan secara automatik dengan pembaca. Anda perlu memancarkan pembaca ke atas penderia untuk merakam bacaan glukosa anda.

Cara Memantau Gula Darah



Pemantauan Glukosa Berterusan (CGM)

- Alat ini terdiri daripada sensor, pemancar dan penerima. Sensor biasanya perlu diganti setiap 3 hingga 7 hari. Memandangkan ia mengumpul bacaan glukosa setiap beberapa minit, CGM dapat memberi anda gambaran yang lebih lengkap tentang profil glukosa anda berbanding dengan glukometer darah.

Kebaikan

- Mencetuskan **penggera jika paras glukosa terlalu tinggi atau rendah**

Keburukan

- **Sesetengah jenis CGMS memerlukan penentuan dengan meter glukosa darah** (iaitu memerlukan **tusukan jari**)

Sasaran paras glukosa

Ini harus disesuaikan dengan keadaan anda.
Sila berbincang dengan pasukan penjagaan kesihatan anda.

Ujian	Sasaran
Glukosa sebelum makan^ (mmol/ L)	4.0 – 7.0
Glukosa 2 jam selepas makan^ (mmol/ L)	< 10.0

^Nilai yang berkaitan dengan sampel darah kapilari

Gula Darah Rendah: Hipoglisemia



Apakah itu Hipoglisemia?

- Juga dikenali sebagai gula darah rendah, Hipoglisemia berlaku apabila paras gula dalam darah anda jatuh di bawah 4.0 mmol/L

Punca

- Ketidakseimbangan antara pengambilan insulin dan keperluan fisiologi badan
- Terlebi dos insulin - menyuntik terlalu banyak insulin tetapi tidak makan karbohidrat yang mencukupi
- Pengambilan insulin yang tidak tepat pada masanya atau menggunakan jenis insulin yang salah
- Kepekaan yang meningkat terhadap insulin
- Penggunaan glukosa yang meningkat (semasa atau sejurus selepas bersenam)
- Tidak padan antara masa pengambilan makanan dan penggunaan sulfonilurea (contohnya, Glipizide).

Hipoglisemia: Simptom dan Keterukan

Ringan	Sederhana	Teruk	
Degupan jantung yang laju Pening Sakit kepala Berpeluh	Kelaparan yang tidak putus-putus walaupun sudah mengambil hidangan yang lengkap dan seimbang Mudah marah	Kelemahan Penglihatan kabur Percakapan yang tidak jelas Kekeliruan dan tingkah laku yang tidak normal Sawan TIDAK BOLEH rawat sendiri	 Sekiranya individu itu tidak sedarkan diri, sila hubungi ambulans dengan segera!

Hipoglisemia adalah apabila paras gula dalam darah adalah lebih rendah daripada paras normal. Ini biasanya berlaku pada paras gula darah kurang daripada 4 mmol/L.

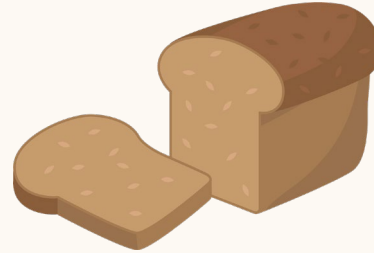
Ringan: 3.1-3.9 mmol/L

Sederhana: kurang daripada 3.1 mmol/L

Teruk: Kurang daripada 2.2 mmol/L atau memerlukan bantuan rawatan (TIDAK BOLEH merawat sendiri)

Hipoglisemia: Rawatan

Apakah jenis makanan yang perlu diambil jika orang itu sedar :



Gula bertindak pantas

- 3 sudu teh serbuk dekstrosa/gula meja dalam 120ml air
- ½ tin minuman ringan biasa
- 1 tin minuman ringan rendah gula
- ½ gelas (150ml) jus buah
- 3 gula-gula lembut/jeli

Gula bertindak lama

- 3 keping biskut
- 1 keping roti

Elakkan menggunakan makanan berikut untuk merawat hipoglisemia



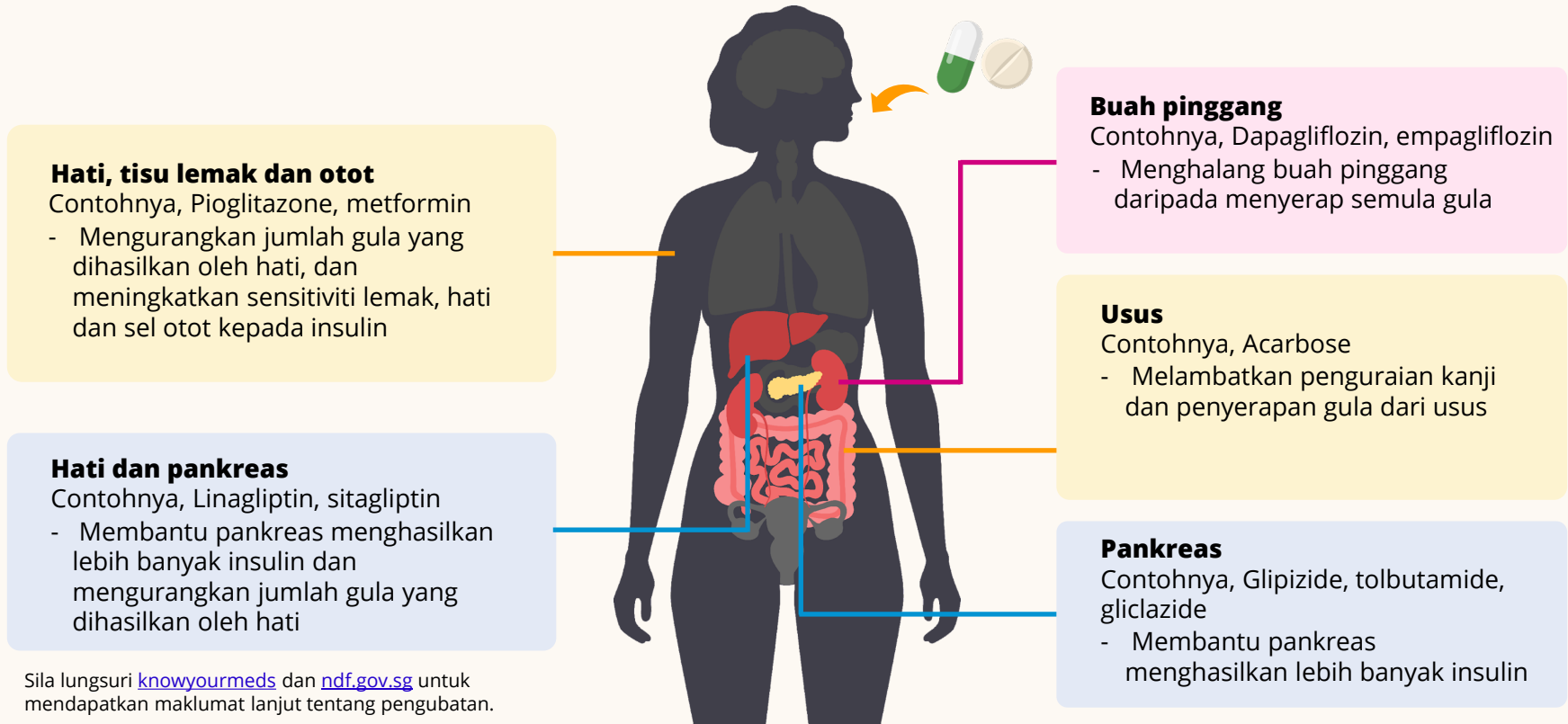
- Minuman diet/minuman ringan tanpa gula
- Gula-gula tanpa gula
- Snek tinggi lemak seperti coklat – lemak melambatkan pergerakan gula ke dalam darah!



SENTIASA PROAKTIF

Ubat

Ubat-ubatan berfungsi dengan cara yang berbeza, pada bahagian badan yang berbeza



Ambil ubat anda seperti yang ditetapkan



Ambil ubat anda dengan kerap pada masa yang betul



Jika anda terlepas satu dos, ambil sebaik sahaja anda ingat; jika sampai masanya untuk dos seterusnya, langkau dos yang terlepas



Makan makanan dengan kerap untuk mengelakkan hipoglisemia (gula darah rendah)



Elakkan mengambil alkohol dengan ubat

Beritahu profesional penjagaan kesihatan anda jika anda:



Mengambil metformin sebelum menjalani sebarang imbasan (contohnya imbasan CT) atau prosedur



Mengandung atau merancang untuk hamil sebelum mengambil ubat



Mengalami **simptom berterusan hipoglisemia** (gula darah rendah)

Ambil ubat anda seperti yang ditetapkan

Beritahu profesional penjagaan kesihatan anda jika anda hamil

- Ubat oral anda mungkin tidak disyorkan untuk digunakan semasa hamil dan doktor anda mungkin menetapkan ubat atau insulin yang berbeza





SENTIASA PROAKTIF

Rawatan Insulin

Jenis-jenis insulin



Bertindak pantas

- Mula bekerja dalam masa 15 minit dan berlangsung selama 1-2 jam

Bertindak biasa atau pendek

- Mula bekerja dalam masa 30 minit dan berlangsung 3 hingga 4 jam

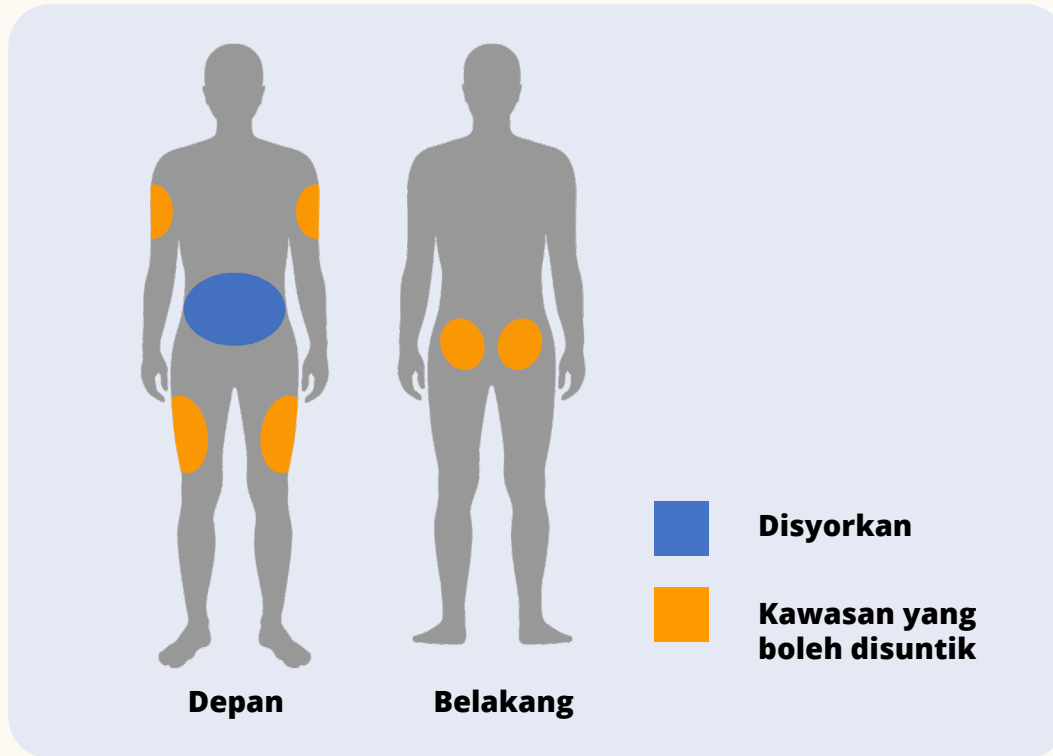
Bertindak sederhana

- Mula bekerja dalam masa 1-2 jam, maksimum selama 4-6 jam dan berjalan sehingga 12 jam

Bertindak lama

- Boleh bekerja sepanjang hari (bergantung kepada jenis insulin bertindak lama)

Jenis-jenis insulin

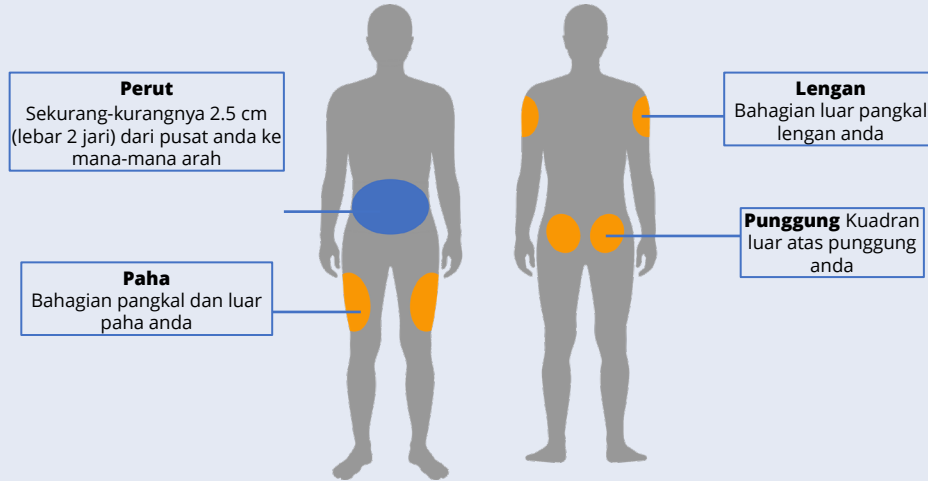


- Suntikan insulin ke dalam lapisan lemak di bawah kulit (subkutan).
- Perut menyerap insulin paling cepat dan paling konsisten, diikuti oleh lengan, peha dan punggung.
- Pilih panjang jarum yang sesuai dan ukur untuk mengurangkan kesakitan.
- Gunakan jarum baharu untuk setiap suntikan.

Tapak insulin

Tapak yang sesuai untuk suntikan insulin

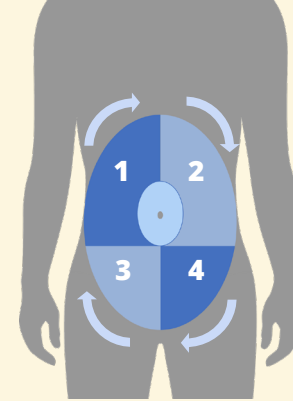
Panduan visual untuk menunjukkan tempat anda boleh menyuntik insulin



Untuk ambil perhatian

- Kawasan yang berbeza menyerap insulin pada kadar yang berbeza. Insulin diserap paling cepat di bahagian perut dan paling lambat di paha
- Gilirkan kawasan (contohnya, paha kanan dan kiri) untuk mengelakkan bengkak kerana ini boleh menjejaskan penyerapan insulin

Putaran tapak



Gerakkan 2 jari dari tapak suntikan insulin terakhir anda

- Putar kawasan suntikan dengan menggerakkan 2 jari lebar sepanjang dari kawasan suntikan terakhir anda sehingga anda telah menggunakan seluruh kawasan
- Pindah ke kawasan suntikan baharu setiap 1 hingga 2 minggu

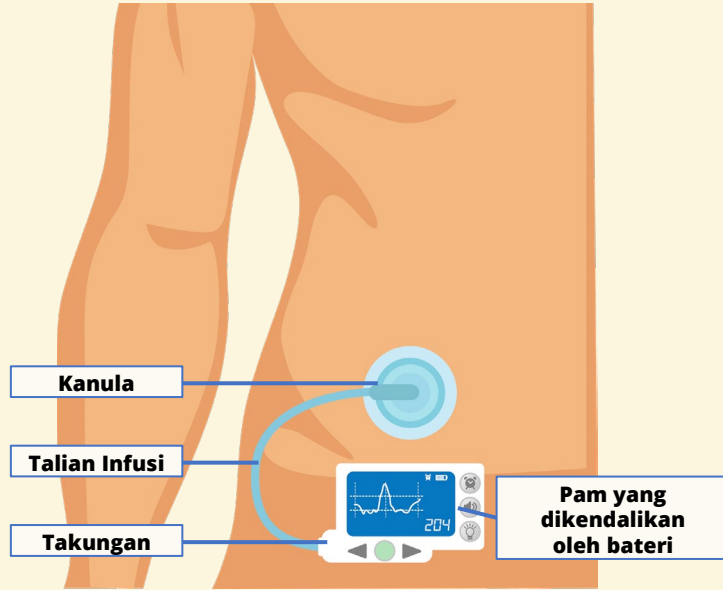
Gilirkan tempat suntikan anda



Gilirkan kawasan suntikan dengan bergerak selebar 2 jari dari kawasan suntikan yang terakhir. Gunakan seluruh kawasan sebelum beralih ke kawasan baharu.

Dengan menggilirkan tempat anda menyuntik Insulin, anda boleh menghalang ketulan lemak (lipohipertrofi) daripada terbentuk di bawah kulit.

Terapi pam insulin



Insulin dihantar melalui set infusi dan kanula ke dalam lapisan subkutaneus abdomen*

* Untuk tujuan ilustrasi sahaja. Peranti sebenar mungkin berbeza.

Terapi pam insulin adalah cara lain untuk menyediakan insulin kepada badan anda yang meniru fungsi pankreas.

Peranti kecil dengan takungan insulin yang menyampaikan dos insulin basal (pelepasan berterusan selama 24 jam) dan bertindak pantas untuk memadamkan paras glukosa yang lebih tinggi semasa waktu makan.

Ini biasanya meningkatkan kawalan diabetes dengan membantu mengelakkan paras glukosa yang "terlalu tinggi" atau "terlalu rendah".

Anda boleh melaraskan dos insulin mengikut keperluan anda (contohnya, tukar dos pada waktu makan bergantung pada pilihan makanan anda).



SENTIASA PROAKTIF

Penjagaan Kaki

Diabetes yang tidak dikawal dengan baik boleh menyebabkan komplikasi kaki



Kerosakan saraf boleh menyebabkan kaki anda berasa kebas dan berubah bentuk, meningkatkan risiko anda mendapat **kematu** dan **ulser**



Peredaran darah yang terlampau lemah (vaskulopati) boleh menyebabkan luka tidak sembuh dengan baik; **amputasi** mungkin diperlukan untuk menyelamatkan nyawa anda

Diabetes yang tidak dikawal dengan baik boleh menyebabkan komplikasi kaki



Kerosakan saraf (neuropati)

- Paras gula dalam darah yang tidak terkawal merosakkan saraf dari masa ke masa yang membawa kepada pengurangan sensasi dan kecacatan kaki, contohnya rebah tulang tengah kaki, kecacatan jari kaki, kaki yang sangat melengkung.
- Sensasi kaki yang berkurang, kecacatan, dan kasut yang tidak betul atau tidak mencukupi meningkatkan risiko kapalan dan ulser (luka)



Peredaran darah yang lemah (vaskulopati)

- Peredaran darah yang sangat lemah (vaskulopati) boleh menyebabkan masalah pada anggota badan anda (tangan atau kaki) seperti kematian sel, kerosakan tisu atau jangkitan
- Pembedahan seperti angioplasti (membuka pembuluh darah), membuang tisu yang rosak atau amputasi mungkin diperlukan

Amalan penjagaan kaki yang baik



Pantau kaki setiap hari



Kekalkan **penjagaan dan kebersihan kaki yang baik**



Lembapkan kawasan kulit yang keras dengan kerap



Pakai kasut yang sesuai dan bertutup



Sapukan pertolongan cemas yang mudah untuk luka kecil



Dapatkan bantuan perubatan jika luka **tidak sembuh dengan baik** atau **bertambah teruk**

Amalan penjagaan kaki yang baik



Pantau kaki setiap hari

• Perhatikan:

- ↳ Lepuh, luka, jagung, dan kalus
- ↳ Kemerahan, bengkak, lebam, atau peningkatan kehangatan
- ↳ Anomali kuku jari kaki atau perubahan bentuk kaki

Kekalkan penjagaan dan kebersihan kaki yang baik

- Bersihkan kaki setiap hari dengan sabun dan air lembut
- Keringkan dengan teliti antara setiap jari kaki
- Gunakan batu apung atau kikir kaki untuk mengeluarkan kulit keras dengan lembut
- Elakkan memotong kuku terlalu pendek; potong lurus dan failkan sudut

Lembapkan kawasan kulit yang keras dengan kerap

- Elakkan menggunakan sabun yang keras
- Sapukan pelembap setiap hari tetapi tidak di antara setiap jari kaki
- Elakkan menggaru kulit kerana ia boleh menyebabkan luka atau pendarahan

Amalan penjagaan kaki yang baik



Pakai kasut yang sesuai dan bertutup

- Pakai kasut bertutup yang lengkap dengan stoking
- Sandal rumah disyorkan
- Periksa dan keluarkan sebarang batu atau objek tajam di dalam kasut sebelum memakainya

Sapukan pertolongan cemas mudah untuk luka kecil

- Bersihkan luka kecil dengan garam sebelum menggunakan antiseptik dan tutup dengan plaster
- Dapatkan bantuan perubatan jika tiada peningkatan selepas dua hari atau jika terdapat tanda jangkitan

Dapatkan bantuan perubatan jika luka tidak sembuh dengan baik atau bertambah teruk

- Jika terdapat tanda-tanda jangkitan, seperti kemerahan, bengkak, peningkatan kesakitan, nanah, demam, atau luka mula berbau, dapatkan bantuan perubatan secepat mungkin



SENTIASA PROAKTIF

Penjagaan Gigi

Pastikan mulut anda sihat



Berus gigi dan lidah sekurang-kurangnya dua kali sehari (pada waktu pagi dan sebelum tidur) selama 2 minit dengan ubat gigi fluorida



Gunakan berus gigi berbulu lembut; tukar setiap 3 bulan atau apabila bulu merebak



Jika anda memakai **gigi palsu**, bersihkan selepas **setiap kali makan**; tanggalkan, bersihkan dan rendam gigi palsu dalam air sebelum tidur



Bersihkan celah gigi anda dengan flos atau berus interdental sekurang-kurangnya sekali sehari



Condongkan **berus pada sudut** ke garis gusi anda, gerakkannya dalam gerakan bulat kecil merentasi semua permukaan depan, belakang dan mengunyah gigi anda, tidak melupakan geraham belakang



Jumpa doktor gigi setiap 6 bulan hingga 1 tahun untuk memeriksa gigi anda; beritahu doktor gigi tentang kawalan gula darah anda dan ubat yang anda ambil

Jumpa dokter gigi anda jika ada...



Gusi **berdarah yang berterusan**



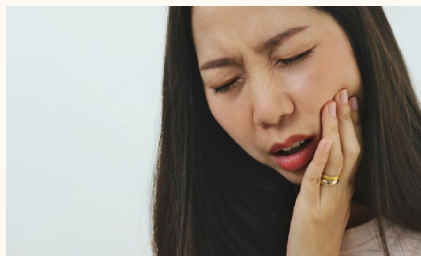
Tompok putih di mulut anda



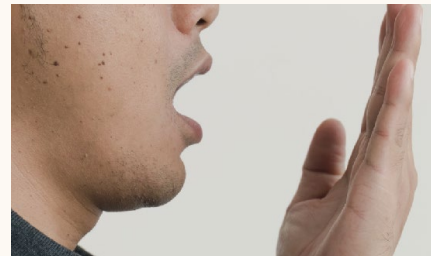
Garis gusi yang surut



Gigi dewasa yang longgar atau goyah dan/atau jurang yang melebar antara gigi dewasa anda



Sakit mulut



Bau mulut atau **sensasi terbakar kering** di dalam mulut anda

A photograph of two men standing on a beach, laughing and looking at each other. The man on the left is older, with grey hair and glasses, wearing a blue and white striped shirt. The man on the right is younger, with dark hair and a beard, wearing a mustard yellow shirt. They are both smiling broadly. The background shows a sandy beach, the ocean, and some greenery on a hill in the distance.

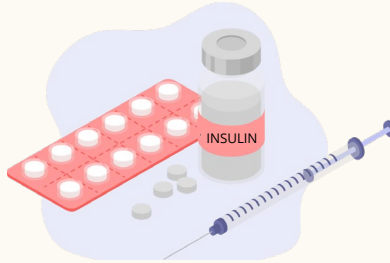
SENTIASA PROAKTIF

Melancong

Bagaimanakah saya boleh membuat persediaan untuk perjalanan?



Jumpa doktor anda untuk mendapatkan **vaksinasi, jika boleh**



Semak dengan pasukan penjagaan anda tentang **ubat dan dos insulin**



Bawa **surat perubatan atau** kad diabetes mengenai diagnosis dan ubat anda



Dapatkan perlindungan **insurans**



Letakkan **ubat-ubatan atau barang-barang insulin** yang diperlukan dalam beg tangan anda

Bagaimanakah saya boleh membuat persediaan untuk perjalanan?

Kemaskan ini dalam beg tangan anda



Ubat atau item insulin
(contohnya, pen insulin, vial,
jarum pen, picagari, swab)



Glukometer dengan jalur
ujian, alat mencucuk jari
dan lancet



Ubat untuk penyakit biasa



Gula-gula untuk
mencegah hipoglisemia
(gula darah rendah)

Untuk penerbangan dekat atau perbezaan zon waktu 1 hingga 2 jam

- Kekalkan jadual ubat dan dos insulin anda

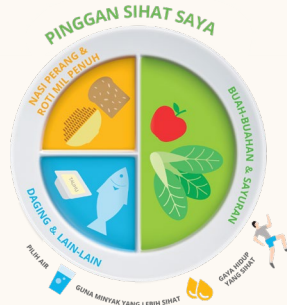
Untuk penerbangan panjang atau perbezaan zon waktu lebih daripada 2 jam

- Berbincang dengan doktor anda berkenaan penyesuaian yang boleh dilakukan kepada jadual ubat-ubatan dan dos insulin anda

Bagaimanakah saya boleh menguruskan diabetes saya semasa di luar negara?



Banyakkan minum **air**



Perhatikan **makanan** anda dan **pengambilan kalori**



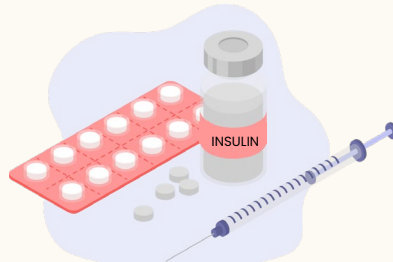
Bawa bersama **gula-gula**



Sentiasa pakai **kasut perlindungan**



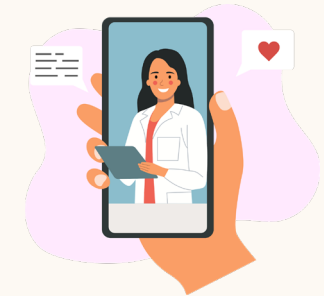
Ubat atau **insulin** boleh dibawa dalam tangan



Ambil **ubat-ubatan** seperti yang ditetapkan



Pantau sendiri **paras gula darah** anda dengan kerap



Tahu tempat untuk **mendapatkan bantuan**