

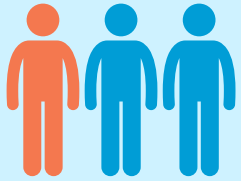
Apakah itu kencing manis?

Penyakit kencing manis adalah **keadaan** di mana **tubuh badan anda tidak boleh menguruskan gula dengan sempurna**, menyebabkan **tahap gula darah yang berlebihan**

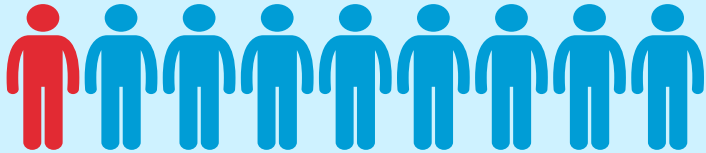
Apakah itu pra-kencing manis?

Pra-kencing manis berlaku apabila **tahap gula darah anda lebih tinggi tetapi tidak cukup tinggi untuk dikesan sebagai penghidap kencing manis**

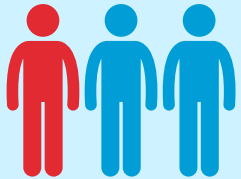
Kencing manis adalah **penyakit biasa** dan **serius** di Singapura!



1 daripada 3 warga Singapura berisiko menghidap penyakit kencing manis



1 daripada 9 warga Singapura menghidap penyakit kencing manis



1 daripada 3 individu yang menghidap penyakit kencing manis tidak sedar dia menghidapinya



1 daripada 3 individu yang dikesan menghidap penyakit kencing manis masih mempunyai tahap gula darah yang tinggi



2 daripada 3 individu yang baru dikesan dengan kegagalan buah pinggang menghidap penyakit kencing manis



1 daripada 3 individu yang menghidap penyakit kencing manis mempunyai penyakit mata



Setiap hari, seramai **4** individu yang menghidap penyakit kencing manis **menjalani amputasi**

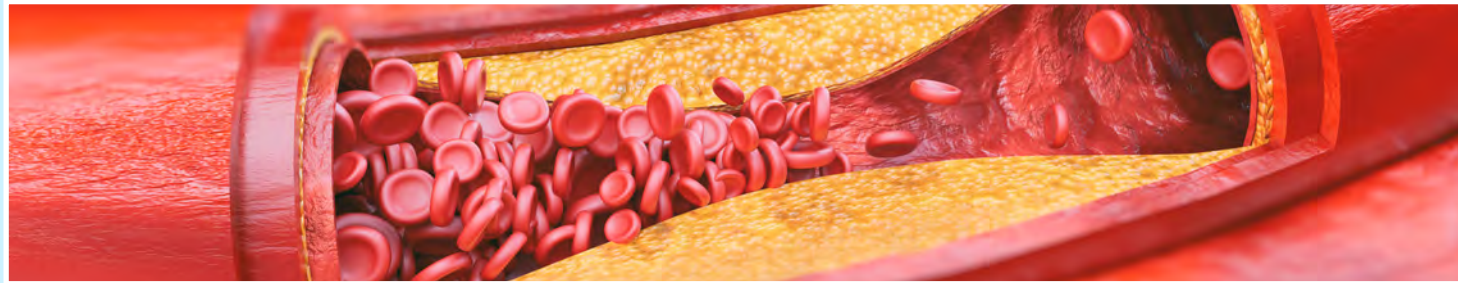
Kencing manis boleh menyebabkan komplikasi pada **tubuh badan** anda

Tahap gula darah tinggi

Tekanan darah tinggi

Kolesterol darah tinggi

Kerosakan pembuluh darah



Otak

Mata

Gigi

Jantung

Buah Pinggang

Kaki



Strok



Buta



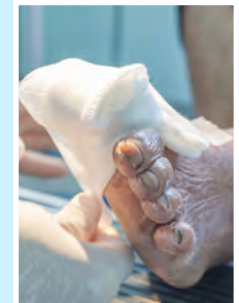
Pereputan gigi,
penyakit gusi



Serangan
jantung



Kegagalan buah
pinggang



Amputasi

Apakah yang meningkatkan risiko anda **menghidapi pra-kencing manis** dan **kencing manis jenis 2**



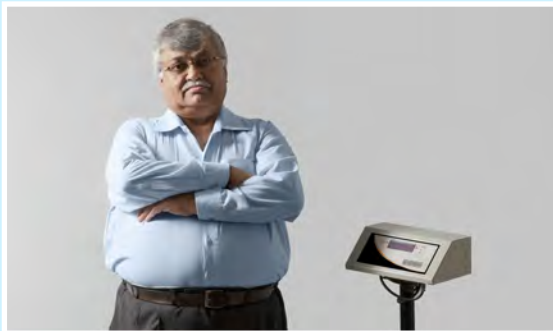
Ahli keluarga yang diketahui menghidap kencing manis



Mempunyai sejarah penyakit kencing manis semasa mengandung



Berusia 40 tahun ke atas



Indeks Jisim Tubuh (BMI) sebanyak **23.0 kg/m²** atau lebih



Gaya hidup **tidak aktif** (sedentari)



Tabiat makan yang **tidak sihat**

Tahap gula darah akan meningkat apabila anda makan makanan yang **bergula tinggi dan/atau karbohidrat yang telah diproses**



Nasi Putih



Mee



Roti Prata



Roti Putih

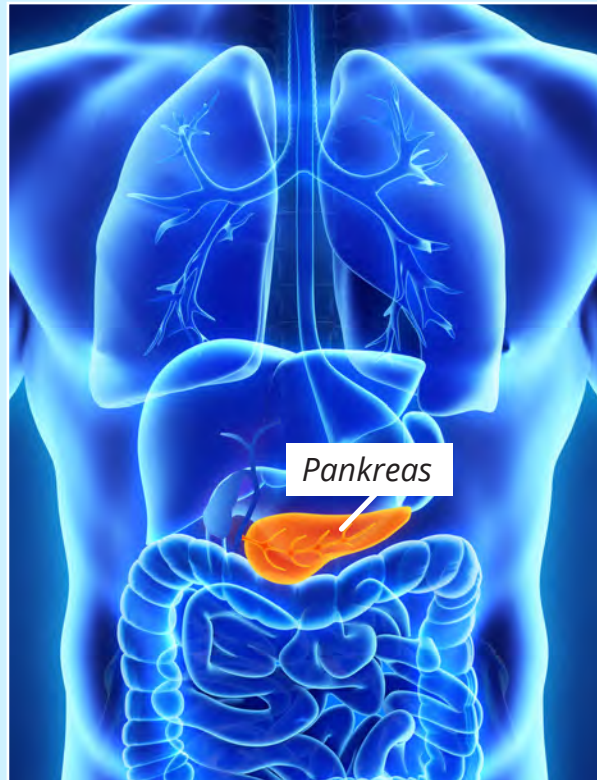
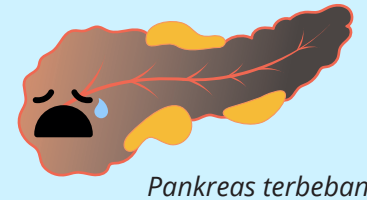


Kuih-muih



Jus buah-buahan dan minuman manis

Tahap gula darah yang tinggi menyebabkan **pankreas** (kilang insulin*) **anda terpaksa bekerja lebih keras**



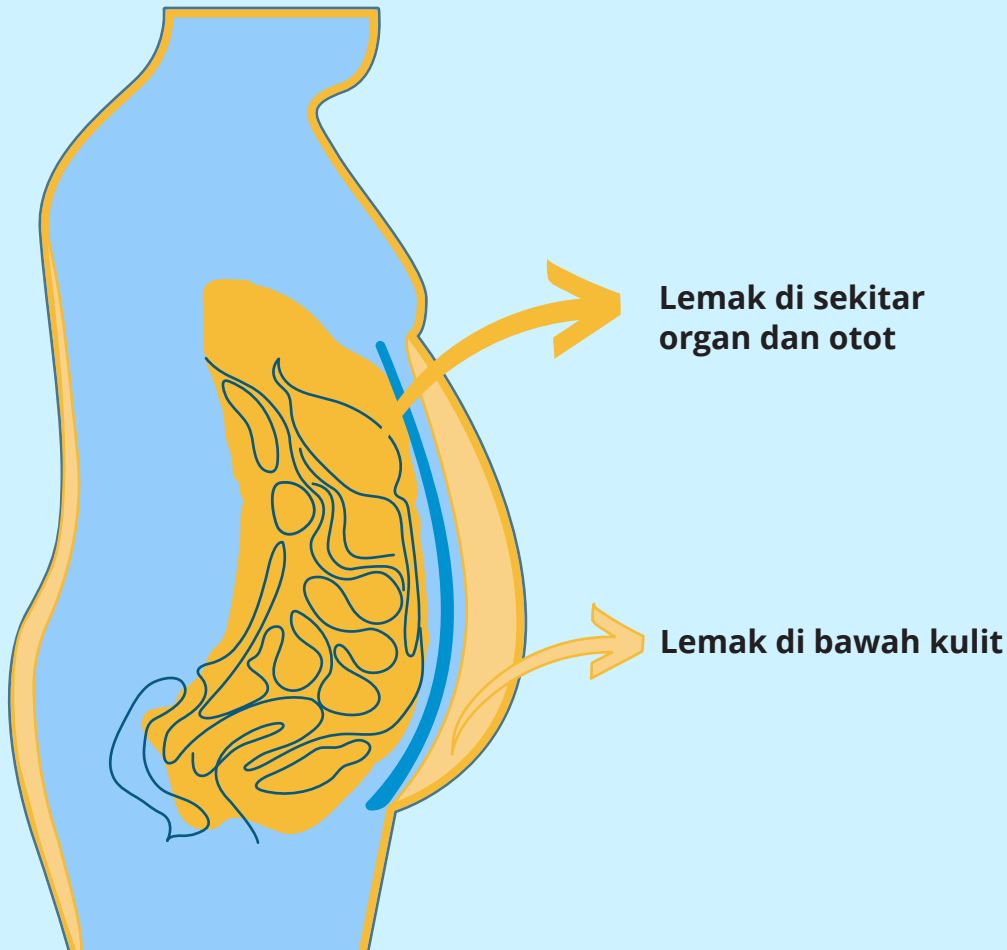
Pengambilan gula dan karbohidrat yang diproses secara
kerap menyebabkan tekanan, keletihan dan **kerosakan**
pada pankreas anda yang sering kali terbeban



*Insulin adalah hormon yang membantu
mengawal tahap gula darah anda

Gula berlebihan (yang tidak digunakan) dalam badan anda disimpan sebagai lemak

Di manakah letaknya lemak ini?

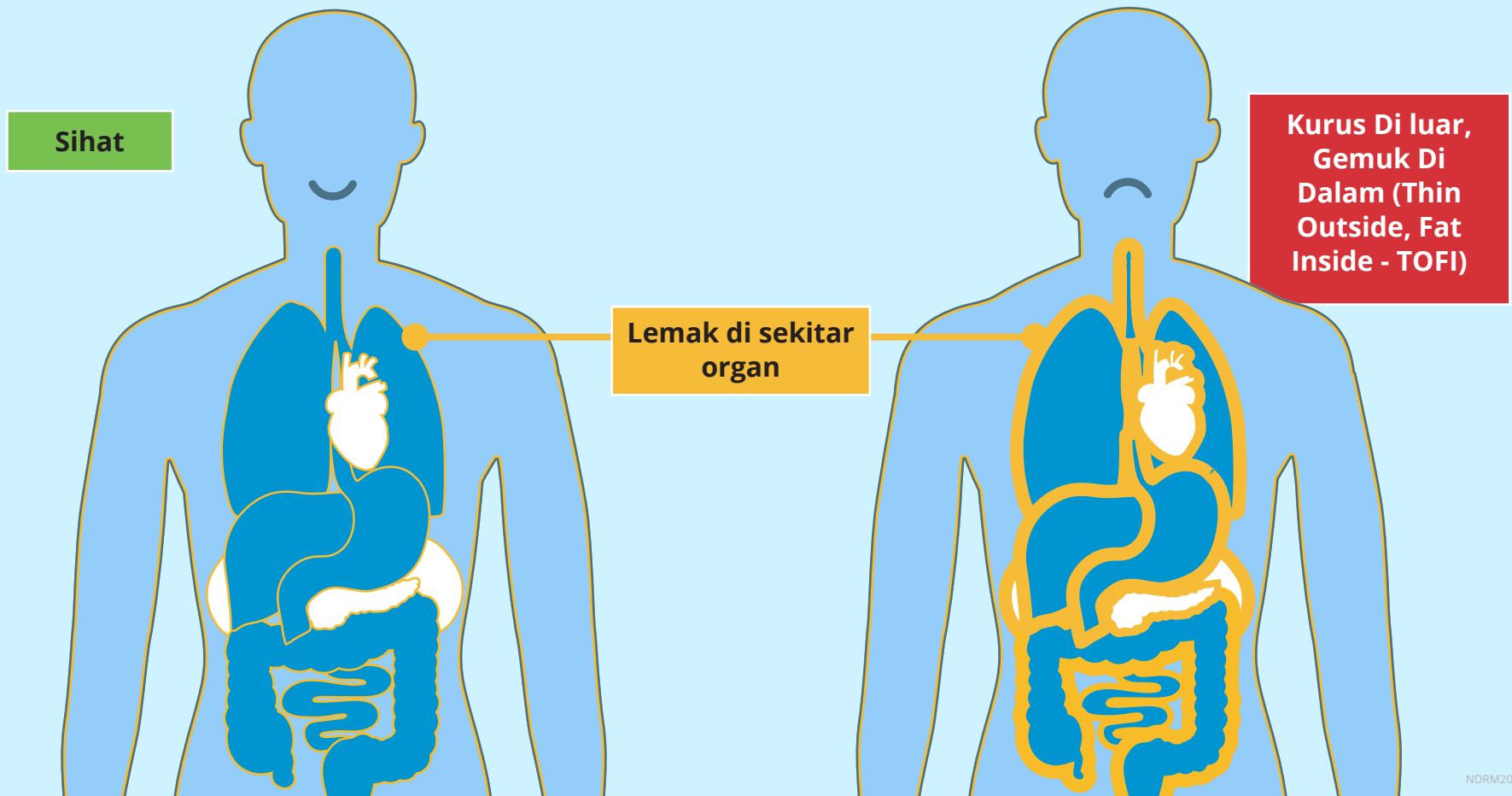


Badan berbentuk epal

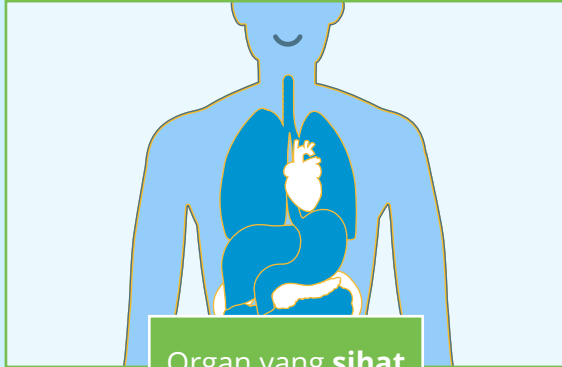
Akibat berlebihan lemak dalam badan

- Tahap gula darah tinggi
- Tekanan darah tinggi
- Kolesterol dalam darah tinggi

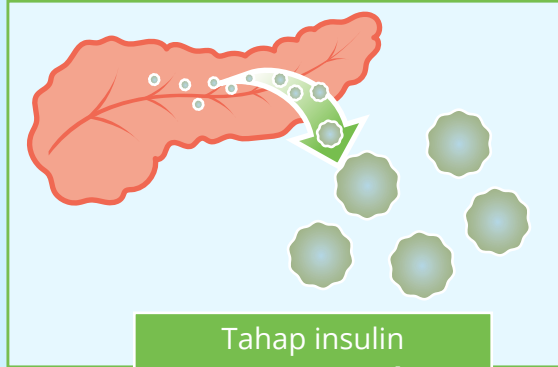
Mungkin terdapat **lemak berlebihan** dalam badan anda walaupun anda kelihatan kurus



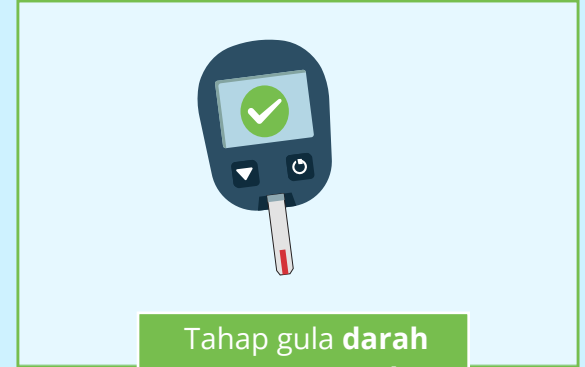
Lemak dalaman berlebihan boleh menyebabkan kerosakan



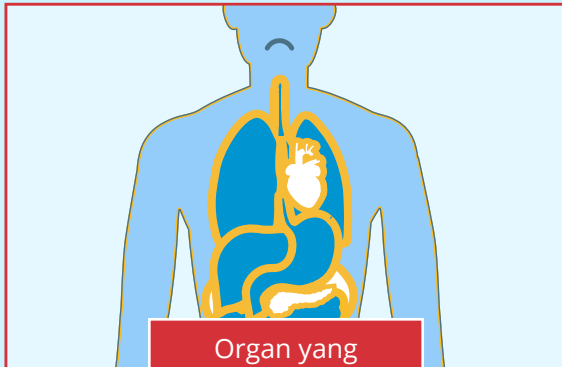
Organ yang **sihat**



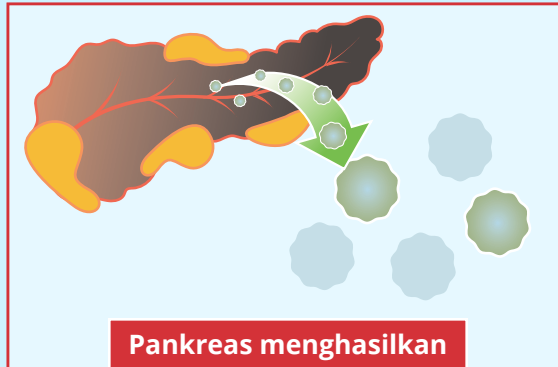
Tahap insulin
yang **normal**



Tahap gula darah
yang **normal**



Organ yang
berlemak



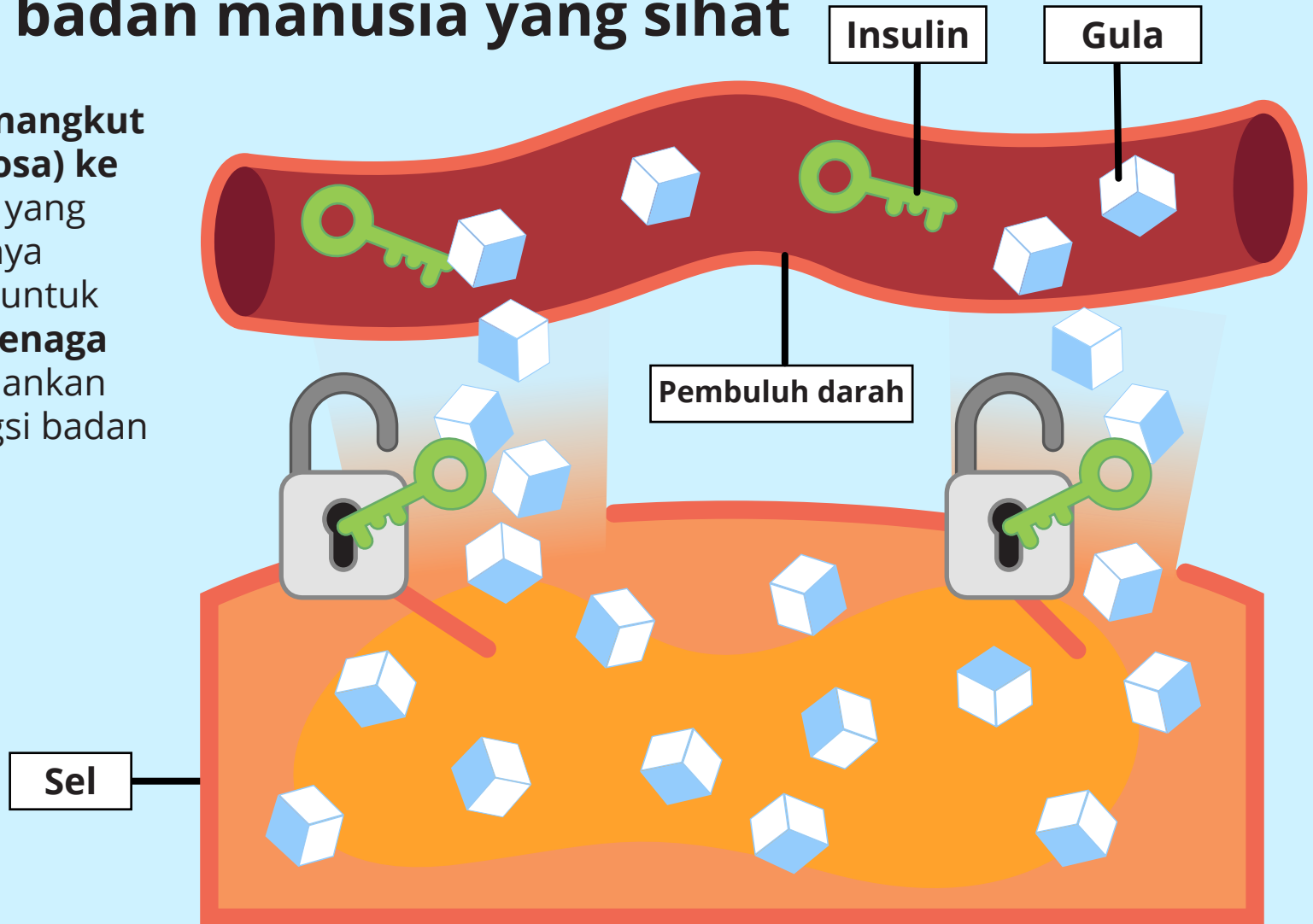
Pankreas menghasilkan
kurang insulin



Tahap gula dalam
darah yang **tinggi**

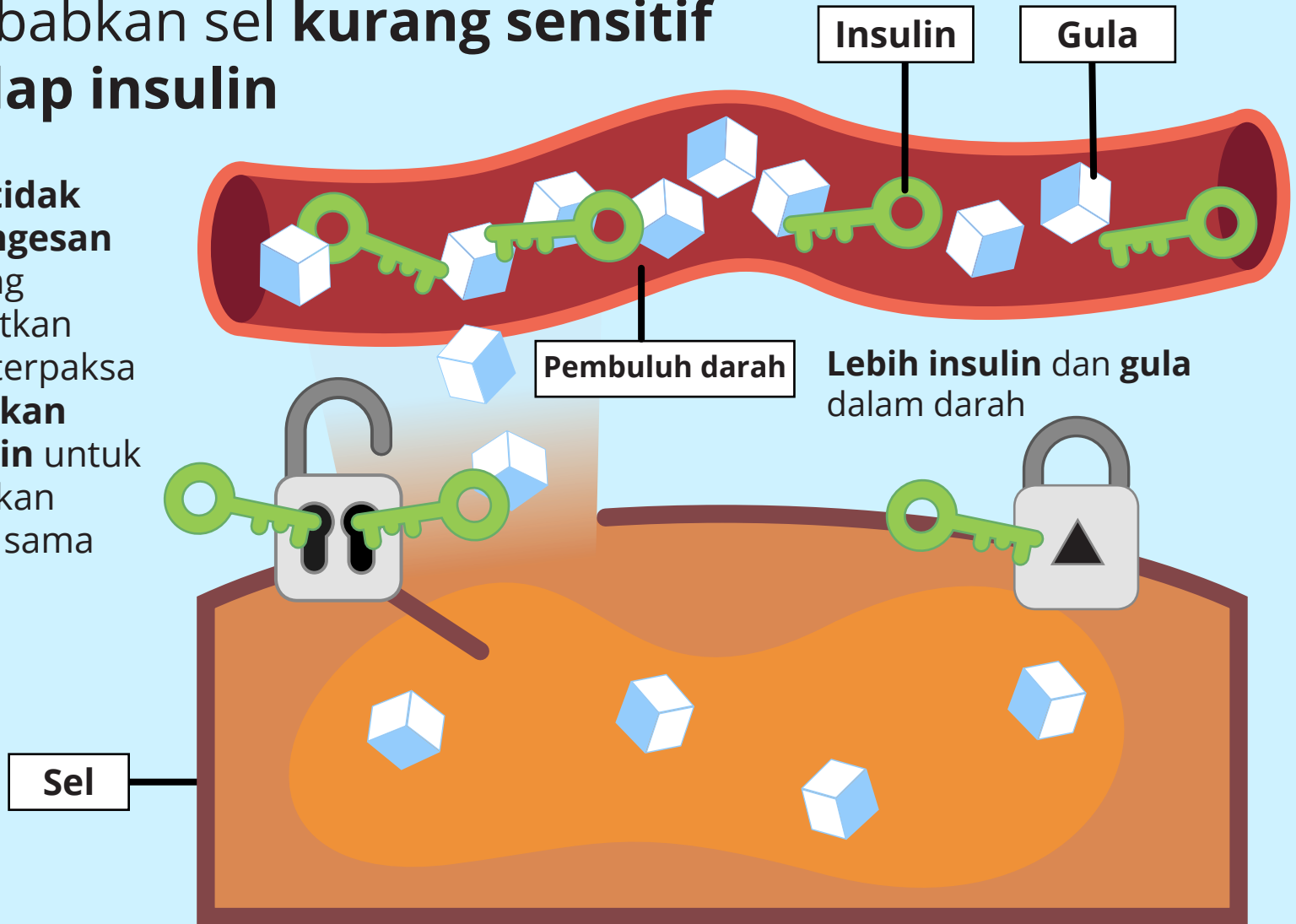
Bagaimanakah insulin berfungsi dalam badan manusia yang sihat

Insulin **menangkut gula (glukosa) ke dalam sel**, yang kemudiannya digunakan untuk **menjana tenaga** dan menjalankan fungsi-fungsi badan biasa

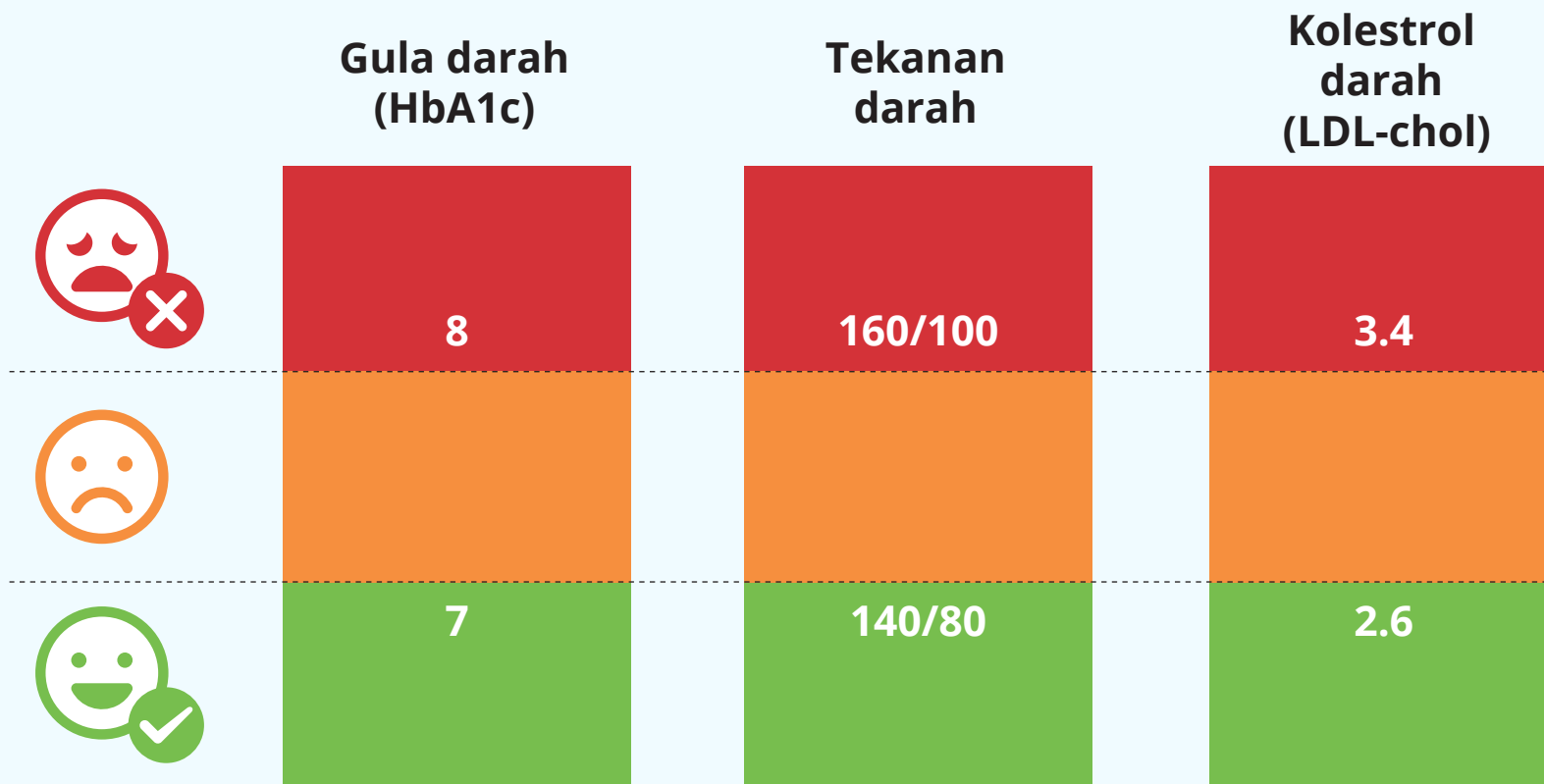


Lemak dalaman berlebihan menyebabkan sel kurang sensitif terhadap insulin

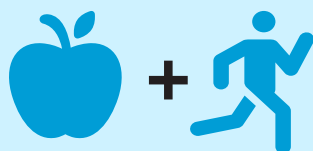
Sel badan **tidak dapat mengesan insulin** yang mengakibatkan **pankreas** terpaksa **menghasilkan lebih insulin** untuk melaksanakan tugas yang sama



Mengawal pra-kencing manis dan kencing manis jenis 2 dengan baik

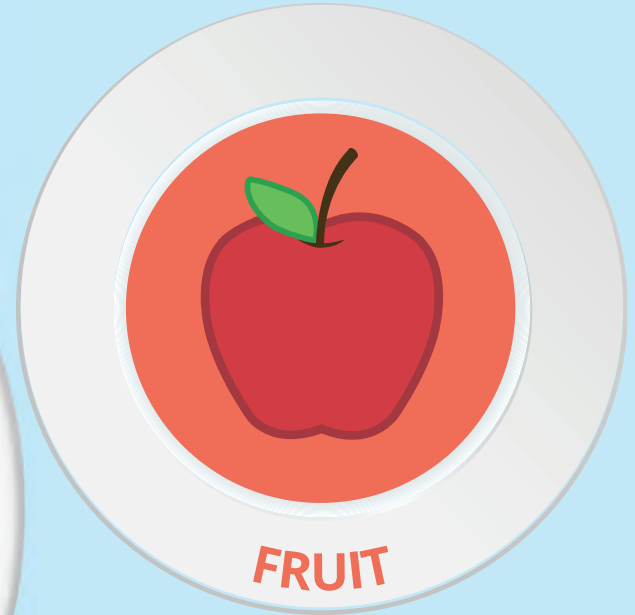
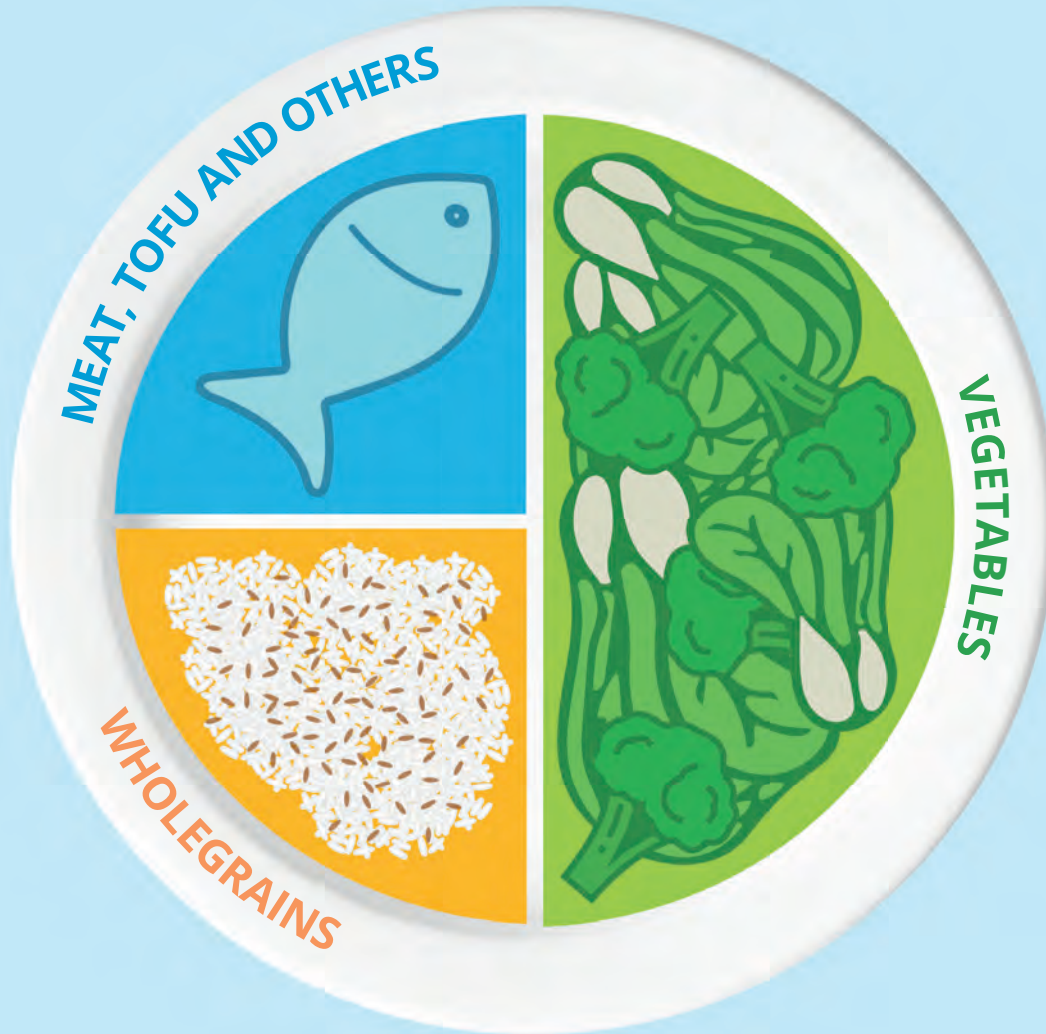


Berbincang dengan pasukan penjagaan anda kerana tujuan anda mungkin berbeza



Tabiat makanan makanan sihat serta aktiviti **fizikal dan senaman** yang kerap boleh membantu anda mencapai tahap gula darah, tekanan darah dan kolesterol yang diinginkan.

My Healthy Plate



**Eat 2 servings
of fruit daily,** by
having fruit with or in
between meals



Choose water

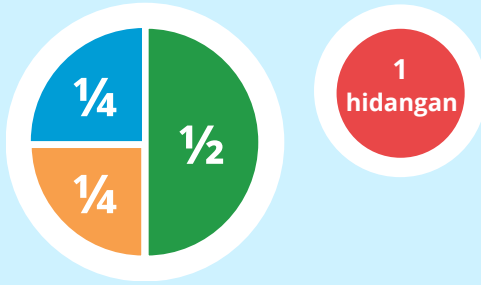


Use healthier oils



Be active

Pinggan Sihat Saya



$\frac{1}{4}$ pinggan | Bijirin penuh

contoh: nasi beras perang, roti bijirin, emping oat

$\frac{1}{4}$ pinggan | Daging, tauhu dan lain-lain

contoh: dada ayam, ikan, tauhu, kekacang, daging tanpa lemak

$\frac{1}{2}$ pinggan | Sayur-sayuran

contoh: sayur-sayuran berdaun, terung, cendawan

1 hidangan | Buah-buahan

contoh: 1 epal bersaiz sederhana, 1 genggam beri biru,
1 potong betik

Lengkapkan makanan anda dengan 1 hidangan buah-buahan

Pinggian Sihat Saya: Masakan Cina



Pilih air kosong

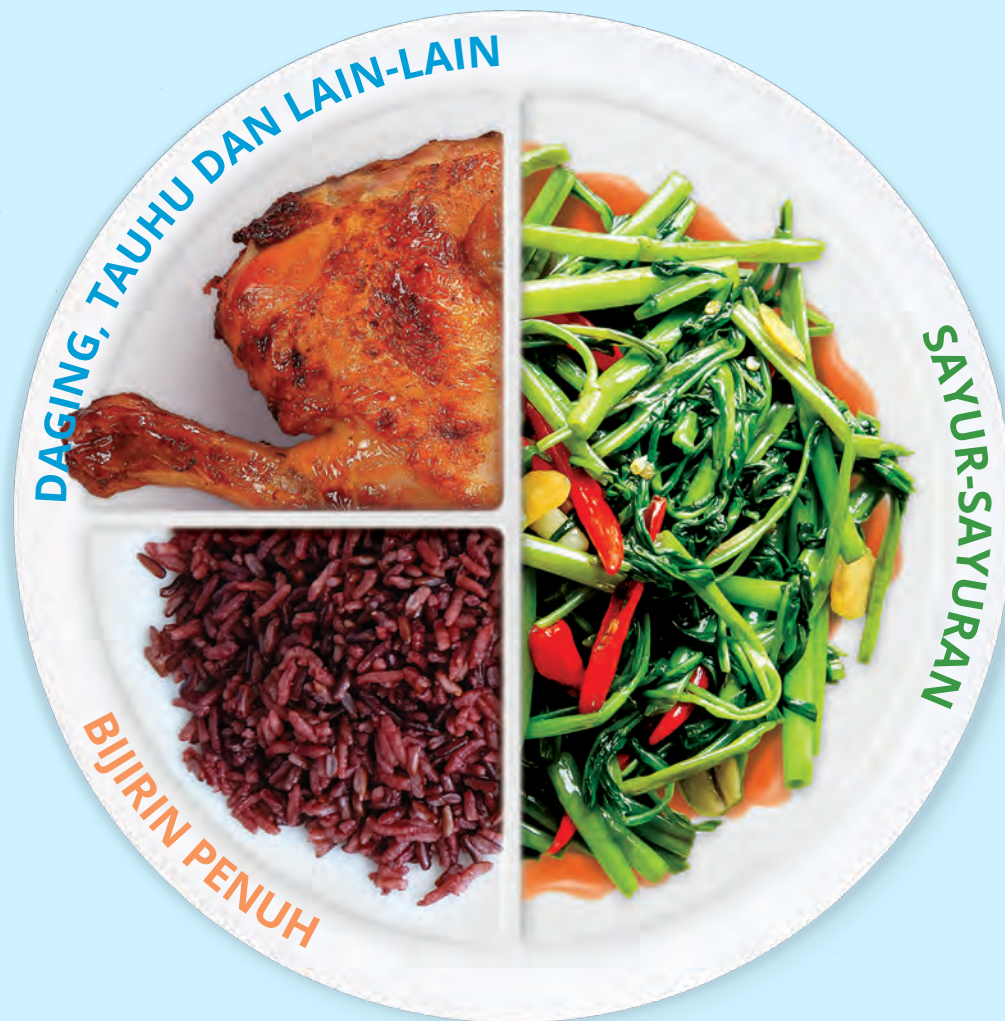


Gunakan minyak yang lebih sihat



Melaksanakan gaya hidup lebih aktif

Pinggian Sihat Saya: Masakan Melayu



Pilih air kosong



Gunakan minyak yang lebih sihat



Melaksanakan gaya hidup lebih aktif

Pinggian Sehat Saya: Masakan India



Pilih air kosong



Gunakan minyak yang lebih sehat



Melaksanakan gaya hidup lebih aktif

Pinggian Sehat Saya: Masakan Barat



Pilih air kosong



Gunakan minyak yang lebih sehat



Melaksanakan gaya hidup lebih aktif

Aktiviti fizikal yang kerap memberi pelbagai manfaat



Meningkatkan produktiviti

Merangsang tumpuan, memori dan kreativiti



Memperbaiki mood secara keseluruhan

Mengurangkan tekanan dan memperkuat kesihatan mental



Meningkatkan faedah kesihatan

Mengurangkan risiko kanser kolon, penyakit jantung, kencing manis dan tekanan darah tinggi



Meningkatkan tahap kecergasan

Menambah kekuatan dan stamina

Secara ringkas

1/2 jumlah hidangan karbohidrat yang biasa (contoh: nasi)

2x Sayur-sayuran

3x Senaman setiap minggu (sekurang-kurangnya 150 minit)



Langkah kecil pertama ke arah Pinggan Sihat Saya



Mee bak chor



Memakan lebih sayur-sayuran



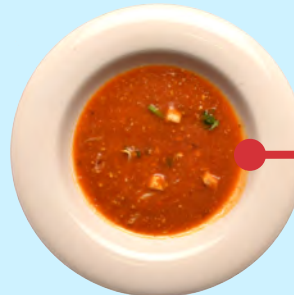
Nasi briyani



Kurangkan nasi atau mee



Mee rebus



Kurangkan **kuah**; memakan **tanpa** kuah

Langkah kecil pertama ke arah Pinggan Sihat Saya



Kopi



Kopi C siew dai



Kopi O kosong



Sugary drinks



1 can, 1 water



Water



Langkah kecil pertama ke arah kehidupan yang aktif setiap hari

Jadikannya tabiat untuk melaksanakan beberapa aktiviti ini sepanjang hari



Gunakan tangga dan bukannya lif



Berjalan pantas selama 10 minit



Berjalan di peskitaraan setiap jam



Laksanakan 10,000 langkah setiap hari



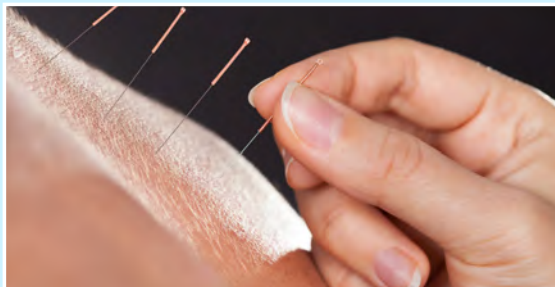
Turun daripada bas satu hentian lebih awal dan jalan



Bersenam dengan keluarga dan rakan-rakan

Ubat-ubatan Tradisional dan Komplementari (T&CM)

Contoh-contoh rawatan T&CM



Ubat-ubatan Tradisional Cina dan akupunktur



Ubat-ubatan tradisional seperti Ayurveda



Ubat-ubatan herba dan ubat-ubatan tambahan

Apa yang perlu saya lakukan jika saya mengambil T&CM



Teruskan dengan ubat-ubatan barat melainkan anda diberi nasihat yang lain daripada doktor anda



Dapatkan **nasihat daripada pengamal T&CM** sebelum mengambil ubat-ubatan herba atau ubat-ubatan tambahan



Teruskan **memantau tahap gula darah** anda sebagaimana yang dinasihatkan

Ubat-ubatan Tradisional dan Komplementari (T&CM)

Apa yang patut saya tahu

Ubat-ubatan Tradisional dan Komplementari (T&CM)

Di Singapura, Ubat-ubatan Tradisional (TM) seringnya merujuk kepada Ubat-ubatan Tradisional Cina (TCM), Ubat-ubatan Tradisional Melayu (TMM) dan Ubat-ubatan Tradisional India (TIM), manakala Ubat-ubatan Komplementari (CM) merujuk kepada bentuk ubat-ubatan lain yang bukan lazim, cth. kiropraktik, osteopati, aromaterapi, dan sebagainya

Kajian saintifik berkenaan keberkesanan T&CM bagi diabetes dan komplikasinya tidak mempunyai sebarang keputusan atau tidak mencukupi

Hanya pengamal Ubat-ubatan Tradisional Cina yang diberikan lesen di Singapura

Senarai pengamal TCM

www.tcm.gov.sg



Caregiver

Adakah saya mengalami tekanan sebagai seorang penjaga?

Tanda-tanda dan simptom-simptom biasa



Tidak menganggap tugas menjaga memberi apa-apa **makna**



Kehilangan selera makan



Insomnia



Keletihan kronik



Berasa **putus asa** dan tidak berdaya



Menjauhkan diri daripada keluarga dan rakan-rakan

Bagaimana saya boleh menguruskan tekanan sebagai penjaga?

Mengamalkan penjagaan diri



Dapatkan rehat yang mencukupi



Memberi kata-kata **perangsang** terhadap diri sendiri



Aktiviti fizikal dan **hobi-hobi** lain



Meditasi, yoga, taichi, atau **qigong**

Mendapatkan sokongan



Berbual bersama **rakan-rakan dan keluarga** yang memberi sokongan



Menyertai **kumpulan yang beri sokongan**



Menggunakan khidmat **jagaan tangguh**



Mendapatkan **bantuan pakar**

Bagaimana saya boleh **membantu orang tersayang** menjalani kehidupan yang lebih sihat?



Memasak dan menikmati **hidangan yang sihat bersama-sama**



Berjalan kaki atau **bersenam bersama-sama**



Temankan orang tersayang anda ke janji temu perubatan



Praise your loved one for self-management efforts



Plan social events around **diverse activities**



Pair **healthy food** with **positive events**