

3 PERKARA PENTING

1

Diabetes boleh berlaku tanpa simptom pada peringkat awal.



2

Ambil ubat seperti diarahkan. Jangan ubah sendiri.



3

Jaga mata, buah pinggang dan kaki melalui susulan berkala.



IMBAS UNTUK MAKLUMAT LANJUT

drfaez.com

WhatsApp: 011-5770 5344

No. G280A, Bangunan 2 1/2 Tingkat Arked Majlis, Pusat Pekan, 21700 Kuala Berang, Terengganu.

Rujukan: KKM CPG T2DM (6th Ed.) / WHO

Maklumat pendidikan kesihatan - bukan pengganti pemeriksaan doktor.

KENALI DIABETES

Cepat haus? Kerap kencing? Cepat letih?



Cepat haus



Kerap kencing



Cepat letih

KLINIK SHUKOR AJIL

by drfaez.com

Baca • Faham • Bertindak

APA ITU DIABETES?

Diabetes berlaku apabila paras gula dalam darah kekal tinggi kerana badan tidak menghasilkan insulin yang cukup atau tidak dapat menggunakan insulin dengan berkesan.



TANDA & GEJALA BIASA



Cepat haus



Kerap kencing



Cepat letih



Penglihatan kabur



Turun berat tanpa sebab



Luka lambat sembuh

INGAT Diabetes jenis 2 boleh mempunyai gejala yang sangat ringan atau langsung tiada gejala selama bertahun-tahun.

Siapa yang berisiko?

- Berat badan berlebihan atau kurang aktif.
- Ada ahli keluarga dengan diabetes.
- Pernah diabetes ketika hamil atau mempunyai faktor risiko metabolik lain.

APA YANG BOLEH DIBUAT?



Pilih makanan seimbang



Aktif secara berkala



Ambil ubat seperti diarahkan



Pantau gula jika disarankan

TIP

Kawal saiz hidangan, kurangkan minuman manis, kekalkan berat badan sihat dan hadir susulan untuk HbA1c, mata, buah pinggang serta kaki.

TANDA BAHAYA - DAPATKAN RAWATAN SEGERA



Berpeluh / menggigil / sangat lapar



Keliru / sawan / tidak sedar



Muntah + nafas cepat / dalam



Terlalu haus + kurang bertenaga / dehidrasi

Jika tidak sedar, sawan, sukar bernafas atau muntah berterusan - dapatkan rawatan kecemasan. Jangan beri makanan/minuman kepada orang yang tidak sedar.

JAGA KOMPLIKASI DIABETES



Periksa mata



Pantau buah pinggang



Periksa kaki setiap hari



Ikut sasaran rawatan

KLINIK SHUKOR AJIL 011-5770 5344

drfaez.com