

3 PERKARA PENTING

1

Obesiti ialah keadaan kesihatan kronik dan mempunyai banyak punca.



2

BMI dan ukur lilit pinggang membantu menilai risiko kesihatan.



3

Rawatan terbaik ialah pelan yang realistik dan disesuaikan untuk anda.



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 Management of Obesity 2023 (2nd Ed.)

Maklumat pendidikan kesihatan - bukan pengganti pemeriksaan doktor.

KENALI OBESITI

Bukan sekadar nombor pada penimbang - fokus pada kesihatan.



Ukur lilit pinggang



Makan seimbang



Aktif bergerak

APA ITU OBESITI?

Obesiti ialah pengumpulan lemak badan berlebihan yang meningkatkan risiko masalah kesihatan. Ia dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk genetik, persekitaran, pemakanan, aktiviti, tidur dan keadaan perubatan.



APA YANG MENINGKATKAN RISIKO?



Makanan tinggi kalori



Kurang bergerak



Tidur tidak mencukupi



Faktor keluarga / genetik



Penyakit atau ubat tertentu



Lemak berlebihan di abdomen

INGAT Berat badan bukan ukuran nilai diri. Rawatan obesiti bertujuan memperbaiki kesihatan, fungsi harian dan mengurangkan komplikasi.

Saringan dewasa Asia

BMI 18.5-22.9: normal • 23.0-27.4: berlebihan berat badan • ≥ 27.5 : obesiti.

Penilaian lanjut juga disarankan jika ukur lilit pinggang ≥ 90 cm (lelaki) atau ≥ 80 cm (wanita).

APA YANG BOLEH DIBUAT?



Makan seimbang & kawal hidangan



Tambah aktiviti secara berperingkat



Utamakan tidur yang cukup



Pantau kemajuan, bukan berat sahaja

TIP

Mulakan dengan perubahan kecil yang boleh dikekalkan. Sasaran rawatan perlu realistik dan disesuaikan dengan keadaan kesihatan anda.

KOMPLIKASI YANG PERLU DINILAI



Darah tinggi / gula / kolesterol



Sakit lutut / sendi



Berdengkur kuat / mengantuk siang



Mudah sesak atau kurang stamina

Dapatkan rawatan segera jika ada sakit dada, sesak nafas teruk, pengsan atau gejala strok seperti muka senget dan lemah sebelah badan.

BINA TABIAT YANG BOLEH KEKAL



Lebihkan makanan segar



Aktif secara konsisten



Pantau trend secara berkala



Susulan jika perlukan bantuan

KLINIK SHUKOR AJIL 011-5770 5344

drfaez.com