

3 PERKARA PENTING

1

Saringan membantu mengesan risiko sebelum gejala muncul.



2

Keputusan tidak normal perlu dinilai - saringan bukan diagnosis muktamad.



3

Kekerapan saringan bergantung pada umur, risiko dan keputusan terdahulu.



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.

Saringan kesihatan dewasa - ikut umur dan risiko.

Maklumat pendidikan kesihatan - bukan pengganti pemeriksaan doktor.

PEMERIKSAAN KESIHATAN BERKALA

Rasa sihat? Itu masa yang baik untuk periksa.



Tekanan darah



Gula darah



Kolesterol

KENAPA PERLU SARINGAN?

Tekanan darah tinggi, diabetes dan kolesterol tinggi boleh berlaku tanpa gejala. Saringan membantu mengesan faktor risiko lebih awal supaya tindakan boleh dimulakan.



SARANAN ASAS DEWASA



Tekanan darah



Berat, tinggi & BMI



Ukur lilit pinggang



Gula darah / HbA1c



Profil kolesterol



Status merokok & gaya hidup

INGAT Tidak semua orang perlukan semua ujian setiap tahun. Pilihan ujian dan kekerapan bergantung pada umur, sejarah keluarga, simptom dan faktor risiko.

Apa berlaku selepas saringan?

- Keputusan normal → teruskan gaya hidup sihat dan saringan berkala.
- Bacaan berisiko → ulang / ujian pengesahan atau intervensi awal.
- Keputusan tidak normal → penilaian doktor dan rawatan / rujukan jika perlu.

SARINGAN TAMBAHAN IKUT KEPERLUAN



Kesihatan mental



Pemeriksaan mata



Buah pinggang / urin



Saringan wanita

TIP

Bawa senarai ubat, keputusan lama dan sejarah keluarga. Beritahu doktor jika ada simptom atau perubahan kesihatan yang baru.

JAGA KESIHATAN SELEPAS SARINGAN



Pemakanan seimbang



Aktiviti fizikal berkala



Berhenti merokok



Semak vaksin ikut keperluan

Saringan bukan pengganti rawatan kecemasan. Jika ada sakit dada, sesak nafas, pengsan atau gejala strok, dapatkan rawatan segera.

BILA PATUT BUAT?



Secara berkala



Jika ada sejarah keluarga



Jika keputusan lama tidak normal



Jika ada faktor risiko / simptom

KLINIK SHUKOR AJIL 011-5770 5344

drfaez.com