



BH
Berita Harian

ISNIN, 24 APRIL, 2017

1klassifieds

LANGGANI SEKARANG!
edisi digital

NST DIGITAL + **BH** DIGITAL + **HM** Paper

<http://subscription.nstp.com.my>
1300 22 6787

www.1k.com.my | 1300 808 123 (Tempatan) | +603 2299 6000 (Antarabangsa)

DIABETES sejenis penyakit metabolik yang semakin meningkat di negara ini akibat pengambilan gula yang tinggi dalam pemakanan seharian hingga menyebabkan peningkatan berat badan melampau.

Rakyat Malaysia antara penduduk negara yang dicatatkan memiliki berat badan berlebihan dan ini meningkatkan risiko pertambahan jumlah penghidap diabetes dalam masa terdekat.

Kira-kira 90 peratus pesakit diabetes di seluruh dunia menghidap diabetes jenis dua yang berpunca daripada berat badan berlebihan dan kurang aktiviti fizikal sehingga menjejaskan fungsi insulin dalam badan.

Ia selalu menyerang mereka yang berusia 40 tahun ke atas, namun boleh berlaku dengan lebih awal terutama dalam populasi yang memiliki penghidap diabetes yang ramal.

Masalahnya, ia boleh berlaku secara senyap dan tidak dikesan awal kerana sikap penghidap yang tidak melakukan sebarang pemeriksaan menerusi pengambilan sampel darah atau air kencing.

Beberapa faktor yang menyumbang kepada diabetes termasuk berat badan berlebihan, pemakanan tidak seimbang, tidak melakukan aktiviti fizikal, keturunan, umur meningkat, rintangan insulin dan kaum.

Gaya hidup sihat terutama pemakanan seimbang amat penting dalam menentukan tahap kesihatan seseorang. Namun kadangkala diet yang diamalkan mungkin terganggu kerana beberapa sebab antaranya perayaan, bercuti, melancong atau makan di rumah orang lain.

Menurut Persatuan Diabetes Malaysia (PDM), mengekalkan diet dalam semua situasi memang sukar dan menjadi cabaran kepada kebanyakan orang termasuk mereka yang menghidap diabetes.

Antara kunci kejayaan diet seseorang adalah perancangan awal. Biar pun melancong atau beraya, pemakanan tetap terjaga dan tidak timbul isu rasa bersalah setiap kali menikmati hidangan.

Berikut PDM berkongsi beberapa tip bagi membantu pengawalan diet dan pesakit diabetes tetap makan makanan yang sihat biarpun ketika bercuti.

■ **Sebelum mengembara, jumpa doktor** untuk berbincang mengenai rancangan bercuti dan pelan pemakanan yang sesuai.

■ **Penghidap diabetes perlu membawa bekalan ubat yang cukup.** Bawa surat doktor yang menyatakan anda menghidap diabetes.

■ **Jika anda perlu mendapatkan imunisasi, dapatkan sekurang-kurangnya sebulan sebelum bercuti.** Ini kerana suntikan imunisasi kadangkala mengganggu kadar gula dalam darah.

■ **Kaji kemudahan yang ada di tempat percutian** bagi memudahkan anda berhadapan dengan saat kecemasan.

■ **Simpan dan bawa nama serta nombor telefon doktor anda** setiap masa.

■ **Bawa senarai ubat terbaru.**

■ **Sentiasa membawa atau memakai sebarang pengenalan yang menyatakan anda seorang penghidap diabetes.**

■ **Bawa ubat, jarum suntikan dan alat penguji kadar gula dalam darah di dalam beg tangan.** Ia bagi mengelak risiko seperti beg pakaian dicuri atau hilang. Lagipun, suhu di bahagian dalam kargo mungkin merosakkan bekalan ubat.

■ **Sentiasa bawa gula-gula** sebagai sumber gula bagi mengelak kadar gula dalam darah menjadi terlalu rendah.

■ **Maklumkan lebih awal pada syarikat penerbangan atau pemandu pelancong mengenai diri anda** sebagai penghidap diabetes. Ini juga akan membantu mereka menyediakan makanan yang sesuai untuk pesakit diabetes.

■ **Lakukan ujian darah sendiri** menggunakan alat membaca kadar gula dengan lebih kerap.



■ **Maklumkan kepada bahagian sekuriti penerbangan anda** penghidap diabetes supaya mereka tidak merampas ubat-ubatan yang dibawa. Preskripsi dan label penting untuk memaklumkan mereka.

■ **Perbezaan masa antara negara harus diambil kira** ketika hendak menyuntik diri dengan insulin. Dapatkan nasihat daripada doktor.

■ **Bawa sekali sekurang-kurangnya dua kasut yang selesa** supaya kebersihan kaki

sentiasa terjaga selain menghindari masalah kaki melecet.

■ **Tidak sesekali berjalan berkaki ayam** biarpun ketika berada di kolam renang atau di tepi pantai.

■ **Jangan memakai kasut yang terbuka** di bahagian jari bagi mengelak ia terluka.

■ **Terus beri perhatian kepada regim penjagaan kaki yang betul** untuk pesakit diabetes supaya sebarang luka dapat dikesan awal.

■ **Makan secara sihat** sebelum berkunjung ke mana-mana tempat bagi mengelak terlalu lapar dan terlebih makan.

■ **Bawa sekali snek yang sihat** seperti buahan-buahan dan sayur-sayuran.

■ **Makan dalam sukatan yang kecil.** Apabila sudah habis makan mengikut sukatan yang ditentukan sendiri, usah fikirkan soal makanan.

■ **Banyakkan minum air kosong** berbanding air berperisa.

KAWAL makan ketika MELANCONG



DI DALAM :
TEMPAHAN
DAN
CARIAN
DAPATKAN DI SINI!

AUTO

Kereta Trak Bas

NOTIS

Laporan Kewangan Tender Notis Am

KLASIFIKASI AM

Perkhidmatan Kecantikan Kesihatan perabot

HARTANAH

Rumah Kedai

KERJAYA

Sepenuh masa Separuh masa Latihan Skim Graduan

KERAJAAN

Laporan Kewangan Tender Notis Umum

LELONGAN/ GUAMAN

Hartanah Lelongan Guaman