

# HIDUP DENGAN **KENCING MANIS**

Langkah Mudah untuk Sentiasa Sihat



**LET'S  
BEAT  
DIABETES**

[www.letsbeatdiabetes.sg](http://www.letsbeatdiabetes.sg)  
1800 223 1313

# Kandungan

---

Hidup Sejahtera dengan Kencing Manis	4
Apa itu Kencing Manis?	5
Memahami Komplikasi Kencing Manis	6
Menjaga Kesihatan Anda!	7
• Hidup cergas, Bergiat aktif	
• Makan untuk Kesihatan yang Baik	
• Memantau Paras Gula Dalam Darah	
• Mengelakkan Tekanan Darah Yang Normal	
• Mengurangkan Paras Kolesterol Darah (Lipid)	
• Susulan Secara Tetap	
• Menjaga Kaki Anda	
• Mengambil Ubat Kencing Manis	
• Menjaga Gigi, Gusi Dan Mulut	
• Mengelakkan Minda Yang Bahagia, Kawal Tekanan	
Penjagaan Kencing Manis	27
Maklumat Lanjut	28

# Hidup Sejahtera dengan Kencing Manis

Kencing manis merupakan satu keadaan kronik yang semakin menjadi lumrah, baik di Singapura mahu pun di serata dunia.

Kencing manis mungkin menimbulkan komplikasi tetapi ada banyak yang dapat anda lakukan untuk mengawalnya, supaya anda dapat hidup aktif dan panjang usia.

Buku kecil ini akan membantu anda lebih memahami mengenai kencing manis dan mengajar anda bagaimana cara menjaga diri anda. Ia juga menjelaskan bagaimana anda boleh menguruskan kencing manis dengan mengikuti beberapa langkah rutin harian yang mudah.

Jaga kesihatan anda dan hidup sejahtera dengan Kencing Manis!

*Maklumat dalam buku kecil ini diharap dapat menjadi satu panduan bagi mereka yang menghidap kencing manis. Ia bukan satu pengganti bagi nasihat dan rawatan perubatan secara profesional.*



## Apa itu Kencing Manis?

Kencing manis ialah satu keadaan di mana terdapat terlalu banyak gula (glukosa) dalam darah anda.

Paras gula dalam darah anda diatur oleh insulin, iaitu sejenis hormon (bahan kimia) yang dihasilkan dalam pankreas. Apabila makanan yang kita makan dicernakan menjadi gula dan masuk ke dalam darah, insulin dilepaskan. Ia membantu membawa gula dari darah ke dalam sel supaya tenaga dapat dihasilkan bagi membolehkan tubuh kita untuk bekerja. Apabila anda menghidap kencing manis, pankreas kurang menghasilkan atau tidak langsung mengeluarkan insulin, lantas mengakibatkan paras gula yang tinggi dalam darah.

### Bagi orang yang tidak menghidap kencing manis:

Kunci insulin muat dengan tepat dan gula masuk ke dalam sel secara normal



### Bagi orang yang menghidap kencing manis Jenis 2:

Kunci insulin tidak sesuai lantas gula kekal di luar sel, menyebabkan paras gula dalam darah menjadi tinggi



### Terdapat dua jenis kencing manis:

#### Kencing manis Jenis 1

berlaku terutamanya pada kanak-kanak dan para belia apabila tubuh mengeluarkan insulin yang sedikit atau tidak mengeluarkan insulin langsung.

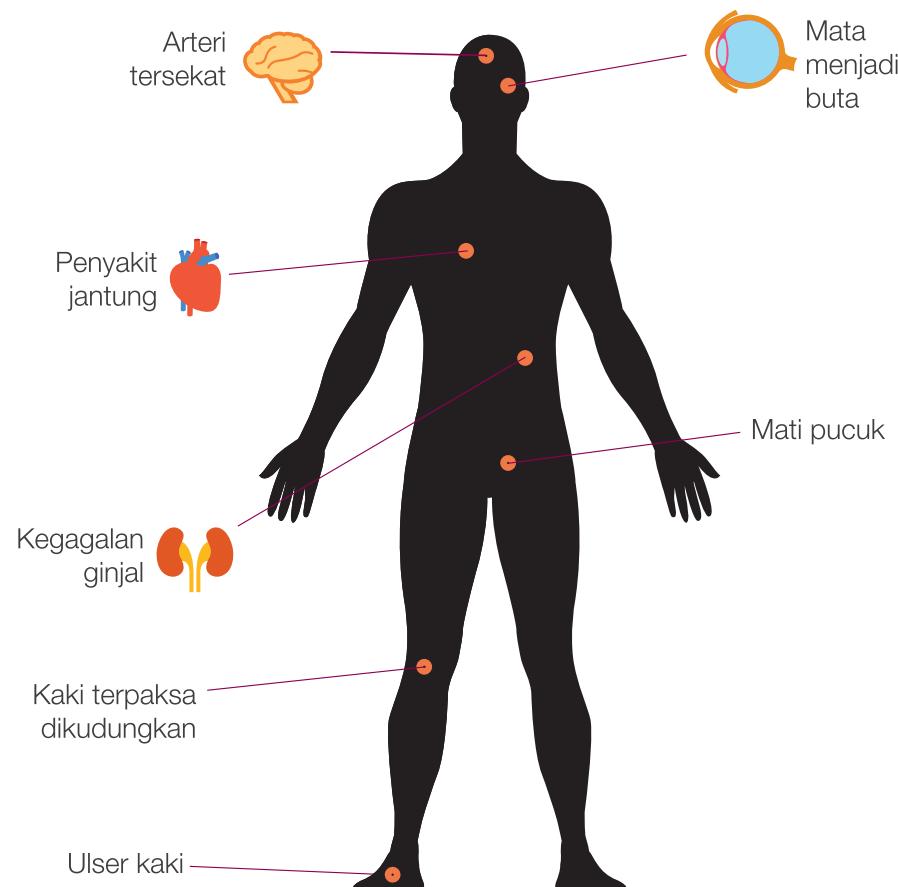
#### Kencing manis Jenis 2

merupakan jenis kencing manis yang lebih lazim dan selalunya didapati di kalangan orang dewasa. Ia berlaku apabila tubuh tidak menggunakan insulin dengan betul atau tidak mengeluarkan insulin secukupnya.

# Memahami Komplikasi Kencing Manis

Komplikasi yang timbul akibat kawalan kencing manis yang kurang baik mungkin mengambil masa beberapa tahun untuk berkembang. Namun, ia boleh menyebabkan kerosakan serius terhadap tubuh dan membawa pula kepada beban kewangan.

Paras gula yang sentiasa tinggi dalam darah boleh merosakkan saluran darah dan saraf sehingga boleh mengakibatkan:



# Menjaga Kesihatan Anda!

Menjaga temu janji dengan doktor anda dan memakan ubat-ubatan secara tetap merupakan amalan penting bagi gaya hidup yang sihat!

Berikut adalah cara-cara anda boleh mengawal kencing manis:

## Hidup cergas, Bergiat aktif

Memastikan berat badan yang sihat sangat mustahak dan ia mudah untuk dicapai. Bagi mengekalkan berat badan yang sihat/BMI (Body Mass Index atau Indeks Jisim Badan) di antara lingkungan 18.5 – 22.9 kg/m<sup>2</sup> atau bagi mencegah penyakit jantung atau angin ahmar, anda perlu sasarkan untuk melakukan kegiatan jasmani selama 150 minit atau lebih pada setiap minggu. Kegiatan jasmani ini haruslah dilakukan sekurang-kurangnya 10 minit setiap kali untuk memberikan anda manfaat kesihatan.

Adalah penting untuk berbincang dengan doktor anda sebelum memulakan sebarang kegiatan jasmani yang baru.

## Petua Kesihatan Yang Mudah!

- Berjalan pantas sekurang-kurangnya 10 minit ketika hendak membeli barang runcit anda.
- Menaiki tangga sebagai ganti menggunakan lif.
- Mengayuh basikal untuk berjumpa rakan-rakan atau keluarga yang tinggal berdekatan.
- Turun bas satu perhentian lebih awal dan berjalan kaki ke destinasi anda.

## BEBERAPA MANFAAT BERGIAT AKTIF

- Menurunkan paras gula dalam darah
- Mengurangkan tekanan darah dan kolesterol anda
- Mengurangkan risiko anda daripada menghidap penyakit jantung
- Membantu meredakan tekanan dan membuat anda berasa lebih gembira



## Makan untuk Kesihatan yang Baik

Pelan pemakanan sihat adalah penting kerana ia memberikan manfaat berikut:

- mengawal berat badan, paras gula dalam darah dan kolesterol
- mengurangkan risiko penyakit jantung
- meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan secara keseluruhan

Doktor atau pakar diet anda boleh menyarankan satu pelan pemakanan berdasarkan keperluan anda. Diet yang seimbang untuk memenuhi keperluan harian anda termasuk kumpulan makanan dan saiz sajian yang berikut:

- beras perang dan roti bijian penuh (5-7 sajian)
- Buah-buahan dan sayur-sayuran (2 sajian buah-buahan dan 2 sajian sayur-sayuran)
- Daging dan lain-lain (3 sajian)

Jangan lupa untuk memakan beraneka jenis makanan.



**Contoh saiz satu sajian bagi setiap kumpulan makanan:**

**Nasi Beras Perang dan Roti Bijian Penuh** (*Makan 5 hingga 7 sajian setiap hari*)



2/3 mangkuk\* oatmeal belum dimasak



2 keping roti bijian penuh



2 keping capati



4 keping biskut bijian penuh



1/2 mangkuk\* nasi beras perang

\*1 mangkuk = 1 mangkuk nasi

**Sayur-sayuran** (Makan 2 sajian setiap hari)



¾ cawan\*\* sayuran berdaun



¼ pinggan bulat<sup>^</sup> sayur-sayuran yang dimasak

**Daging dan Lain-lain** (Makan 3 sajian setiap hari)



2 keping keju kurang lemak



1 potong daging, ikan atau ayam sebesar tapak tangan

**Buah-buahan** (Makan 2 sajian setiap hari)



1 biji epal, limau, pir atau mangga bersaiz kecil



1 potong betik atau nenas



1 biji pisang saiz sederhana



10 biji anggur atau longan



2 gelas\*\*\* susu kurang lemak



2 keping tauhu lembut



¾ cawan kekacang yang dimasak (kacang pis, kacang dan dhal)

**Dalam Erti Kata:**

Pada sebelah pagi, apabila anda makan 2 keping roti bijian penuh disapu tipis dengan mentega atau mentega kacang,



**ATAU**

4 keping biskut bijian penuh, anda telah memakan sepadan dengan 1 sajian nasi perang dan roti bijian penuh.



\*\*1 cawan = 250ml ^1 pinggan = pinggan selebar 10 inci

\*\*\*1 gelas = 250ml

## Kumpulan makanan yang mengandungi karbohidrat

Tahukah anda bahawa sesetengah makanan mengandungi sejumlah besar karbohidrat dalam bentuk gula dan kanji? Makan bahan makanan ini dengan berhati-hati, dan jarakkan pengambilannya sepanjang hari.

### Bahan makanan



Susu dan Tairu



Epal, limau, pir, betik, nenas, anggur, longan, pisang



Ubi kentang, keledek, pasta, bubur, biskut tawar, bijirin, roti, mi/bihun



Jagung manis dan keladi

Dalam usaha anda menuju ke arah diet yang sihat, Pinggan Sihat Saya (My Healthy Plate) boleh membantu anda menentukan apa dan berapa banyak yang perlu dimakan pada setiap santapan.



- Jadikan air putih sebagai minuman pilihan anda
- Apabila memasak di rumah, gunakan minyak yang lebih sihat seperti minyak kanola, bunga matahari, zaitun dan minyak kacang. Gunakan minyak secara sederhana
- Sentiasa bergiat aktif. Orang dewasa harus mensasarkan 150 minit kegiatan jasmani setiap minggu

## 5 Contoh Pelan Pemakanan untuk Mengawal Kencing Manis dengan Baik

Gula dalam darah anda akan kembali ke paras pra-santapan dua jam selepas makan. Sertakan karbohidrat sebagai sebahagian daripada hidangan lebih kecil sepanjang hari. Pilih sebijji buah atau produk tenua sebagai makanan ringan antara waktu-waktu makan.

Minta pakar diet anda untuk menentukan jumlah karbohidrat untuk memenuhi keperluan harian anda. Jangan lupa minum sebanyak lapan gelas air setiap hari.

Pukul berapa anda patut makan? Berikut adalah satu contoh bagaimana anda boleh aturkan waktu makan anda pada setiap 3 hingga 5 jam.

Makanan/makanan ringan	Waktu disarankan
Sarapan	7.00 pagi 
Makan ringan pagi	10.00 pagi 
Makan tengah hari	1.00 petang 
Makan ringan petang	4.00 petang 
Makan malam	7.00 malam 
Makan ringan malam	10.00 - 11.00 malam 



Berikut adalah **lima** pilihan sarapan, makan tengah hari, makanan ringan dan makan malam yang anda boleh pilih setiap hari. Pelbagaikan pengambilan makanan anda setiap hari.

### Pilihan Sarapan

Pilihan				
1	2	3	4	5
				
2 keping roti bijian penuh Disapu tipis dengan marjerin/mentega kacang	1 mangkuk bubur beras perang dengan ayam dan lobak merah.	2/3 mangkuk oat mentah dimasak dengan susu kurang lemak/air + 1-2 camca teh buah-buahan kering	4 keping biskut gandum tulen	1 mangkuk ^^ Mee soto dengan Mee bijirin penuh
				
Secawan kopi/teh dengan susu kurang lemak dan kurang gula^	Secawan kopi/teh 'o/'c' kosong atau kopi/teh 'o/'c' siew dai (kurang gula^)	Secawan kopi/teh dengan susu kurang lemak dan kurang gula^	Secawan kopi/teh dengan susu kurang lemak dan kurang gula^	Secawan kopi/teh dengan susu kurang lemak dan kurang gula^

<sup>^</sup>Kurang gula = Kurang daripada 1 camca teh gula

## Pilihan Makan Tengah Hari

Pilihan				
1	2	3	4	5
				
1 mangkuk <sup>^^</sup> nasi bercampuran beras putih dan beras perang	Semangkuk mi ikan hiris (Makan di luar)	Sandwic: 4 keping roti mil penuh	Semangkuk mi/bihun soto (Makan di luar)	1 mangkuk <sup>^^</sup> nasi bercampuran beras putih dan beras perang
				
Seekor ikan kukus sebesar tapak tangan	Secawan minuman tanpa gula <sup>^^</sup>	Daun salad, tomato, timun, lada bengala	Secawan minuman tanpa gula <sup>^^</sup>	Sekeping dada ayam/ikan tak digoreng
				
1/4 piring makan sayuran digoreng pantas		Sekeping dada ayam sebesar tapak tangan dibakar atau dikukus		1/4 pinggan kari sayuran tanpa santan
		Jus lemon dan serbuk lada putih sebagai perisa		
Secawan minuman tanpa gula <sup>^^</sup>		Semangkuk salada dengan cuka Balsamic dan renjisan minyak zaitun murni (makan di luar)		Secawan minuman tanpa gula <sup>^^</sup>

## Pilihan Makan Malam

Pilihan				
1	2	3	4	5
				
1 mangkuk <sup>^^</sup> nasi bercampuran beras putih dan beras perang	1 mangkuk <sup>^^</sup> nasi bercampuran beras putih dan beras perang	Semangkuk pasta dimasak dengan sos tomato dan sepotong daging sebesar tapak tangan dicincang halus	1 mangkuk <sup>^^</sup> nasi bercampuran beras putih dan beras perang	2 keping capati
				
Sekeping ayam sebesar tapak tangan bersayur (digoreng pantas)	2 jenis sayur-sayuran	Semangkuk salad dengan sedikit vinaigrette (sos salad)	Seekor ikan sebesar tapak tangan dimasak assam pedas	1 mangkuk <sup>^^</sup> kacang dhal
				
1/2 mangkuk <sup>^^</sup> sayuran bersup	Sekeping ayam sebesar tapak tangan yang dikukus atau 1/2 piring daging atau ikan bersayur (digoreng pantas)	1/4 pinggan+ sayuran digoreng pantas	4-5 sudu makan tairu	
			Sepotong nenas	

<sup>^^</sup>mangkuk nasi Cina   <sup>^^^</sup>Teh/Kopi tanpa gula, atau air putih

<sup>^^</sup>mangkuk nasi Cina   +1 pinggan = pinggan selebar 10 inci

## Pilihan Makanan Ringan

Pilihan				
1	2	3	4	5
<b>Pagi</b>				
				
Sebijii epal kecil	10 biji angur	Sepotong betik	Sebijii pir kecil	1 pisang saiz sederhana
<b>Tengah Hari</b>				
				
Sebijii pir kecil	Sebijii epal kecil	10 biji angur	Sepotong betik	Sebijii limau kecil
<b>Petang</b>				
 Segelas susu kurang lemak / susu kacang soya tinggi kalsium dan kurang gula				

**Garis panduan umum bagi pemakanan / masakan yang sihat untuk mengawal kencing manis:**

- ✓ Makan pelbagai makanan daripada kumpulan makanan yang berlainan dan dalam lingkungan setiap kumpulan makanan.
- ✓ Makan diet yang seimbang. Ini bermakna makan bilangan sajian yang disarankan daripada kumpulan makanan berlainan setiap hari.
- ✓ Makan secara sederhana. Makan jumlah makanan yang betul, tidak terlalu banyak atau tidak terlalu sedikit.
- ✓ Pilih produk yang mempunyai Lambang Pilihan Lebih Sihat (HCS) dan makan secara sederhana.
- ✓ Cari makanan yang lebih sihat apabila makan di luar. Pilih lauk yang rendah kalori dan tinggi dalam bijiran penuh.
- ✓ Pilih daging tidak berlemak, ayam, ikan, kekacang seperti kacang dan kacang pis.
- ✓ Gunakan kaedah memasak rendah lemak seperti merebus, mengukus, membakar dan memanggang.
- ✓ Gunakan herba asli dan rempah, kurangkan ambilan garam, sos, serbuk perisa, makanan bertin, makanan diawet dan makanan yang diproses.
- ✓ Kurangkan lemak tepu (daging berlemak, kulit, makanan yang digoreng dengan minyak yang banyak), lemak trans (kek dan pastri), kolesterol (daging organ) dan sodium (makanan diproses dan ditinkan) bagi mengurangkan risiko menghidap penyakit jantung dan angin ahmar.
- ✓ Elakkan daripada menambah gula ke dalam minuman anda dan pilih air putih sebagai minuman yang lebih sihat.





## Memantau Paras Gula Dalam Darah

Pemeriksaan gula (glukosa) dalam darah anda boleh dilakukan dengan mudah di rumah dengan alat glukometer. Keputusannya akan memandu anda dan doktor anda dalam merancang diet, tahap kegiatan jasmani dan jenis rawatan anda.

Tanya doktor anda jika anda perlu memeriksa paras gula dalam darah anda di rumah. Jika perlu, catatkan butir-butir untuk dikongsi dengan beliau apabila anda pergi ke klinik. Doktor anda akan menasihati bagaimana hendak mengurus diri anda apabila mengalami paras gula yang terlalu tinggi atau terlalu rendah dalam darah. Berjumpa dengan doktor jika anda masih lagi merasa tidak sihat selepas menguruskan gejala gula tinggi atau rendah.

## Mengekalkan Tekanan Darah Yang Normal

Pastikan tekanan darah anda kurang daripada 130/80 mmHg. Mengawal tekanan darah anda sama pentingnya dengan mengawal paras gula dalam darah. Pastikan tekanan darah anda diperiksa secara tetap oleh doktor anda.

## Mengurangkan Paras Kolesterol Darah (Lipid)

Periksa paras kolesterol darah berpuasa anda sekurang-kurangnya setahun sekali sebagai sebahagian daripada pengurusan kencing manis yang baik.

Bagi mencegah masalah jantung (sebagai contoh, Penyakit Jantung Koronari), penting bagi anda untuk menguruskan kolesterol LDL anda (yang dikenali umum sebagai kolesterol "tidak baik") dengan memastikan ia berada di bawah 2.6 mmol/L.

## Susulan Secara Tetap

Berjumpa dengan doktor keluarga anda sekurang-kurangnya sekali setiap tiga hingga empat bulan atau sebagaimana yang dinasihatkan. Adalah penting untuk memantau keadaan anda secara tetap bagi mengesan tanda-tanda awal komplikasi. Doktor akan menasihati anda mengenai pemeriksaan yang perlu, yang merupakan sebahagian daripada perancangan penjagaan kencing manis.

Kekerapan	Penilaian
Sekali setiap 3 hingga 4 bulan	Penilaian Indeks Jisim Tubuh (BMI)
	Pengukuran Tekanan Darah
Sekali setiap 3 hingga 6 bulan	Ujian darah bagi mengukur paras gula ( $\text{HbA}_{1\text{c}}$ )
Setahun sekali atau sebagaimana dinasihatkan	Ujian Kolesterol Berpuasa (Lipid) Ujian Fungsi Ginjal Pemeriksaan mata Pemeriksaan kaki Vaksinasi selesema

Kunci bagi memastikan kencing manis terkawal ialah memastikan paras gula dalam darah anda dalam lingkungan sasaran yang dinasihatkan oleh doktor anda.

Selain paras gula dalam darah, adalah penting untuk mengekalkan tekanan darah dan paras kolesterol yang sihat. Berbincang dengan doktor tentang cara untuk mencapai sasaran anda.

Berikut adalah sasaran bagi kawalan kencing manis yang baik:

<b>Sasaran Bagus-Cemerlang bagi pesakit kencing manis</b>	
HbA <sub>1C</sub> <sup>+</sup>	7.0% atau kurang
Tekanan Darah	Kurang daripada 130/80mmHg
Kolesterol <sup>++</sup> darah	Kurang daripada 2.6mmol/L
BMI <sup>+++</sup>	18.5 - 22.9kg/m <sup>2</sup>

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Ketinggian (m)} \times \text{Ketinggian (m)}}$$

<sup>+</sup>HbA<sub>1C</sub>: Ujian darah yang mengukur sejauh mana tahap gula darah telah dikawal dalam 2 hingga 3 bulan yang lalu

<sup>++</sup>Cholesterol: Jumlah LDL atau kolesterol "tidak baik" yang ada. LDL menyumbat saluran darah menyebabkan kurangnya aliran darah ke organ-organ penting

<sup>+++</sup>BMI: Ditentukan berdasarkan berat badan (kg) / [ketinggian (m) x ketinggian (m)]

Anda boleh menggunakan Medisave untuk membayar sebahagian daripada rawatan pesakit luar bagi kencing manis di bawah Program Pengurusan Penyakit Kronik (CDMP). Untuk maklumat lanjut mengenai mengenai CDMP, sila kunjungi laman web [www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg). Bagi pembiayaan jagaan kesihatan menggunakan kad CHAS dan kad Pakej Generasi Perintis (PGP), sila lungsuri <http://www.chas.sg/> untuk maklumat lanjut.



### Menjaga Kaki Anda

Penjagaan kaki amat penting kerana masalah kaki adalah komplikasi lazim bagi kencing manis. Bekalan darah ke bahagian kaki mungkin terjejas, mengakibatkan pemulihan yang perlahan apabila anda mengalami kecederaan (seperti kudis, luka, jangkitan kuku ibu jari kaki atau ulcer). Anda juga mungkin berasa kebas di kaki akibat kerosakan saraf. Oleh itu, menjaga kaki patut menjadi sebahagian daripada rutin harian anda.

- Basuh kaki anda setiap hari dengan sabun dan air dan lap hingga kering betul, terutama di celah-celah jari kaki.
- Lembabkan kulit yang kering, terutama tumit yang merekah, dengan krim.
- Pastikan kuku jari kaki anda pendek dengan mengetipnya lurus melintang untuk mengelakkan kuku jari kaki yang tumbuh ke dalam. Potong kuku jari kaki ketika ia masih lembut selepas mandi.
- Perhatikan jika ada bengkak atau bahagian yang kelihatan kemerahan-merahan kerana ia mungkin tanda-tanda jangkitan.





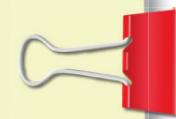
- Jangan berjalan ‘kaki ayam’ dan elakkan daripada memakai kasut yang mendedahkan jari-jari anda. Pakai kasut yang bertutup dan betul-betul kemas bagai mengelakkkan kaki anda daripada tercedera.
- Periksa bahagian dalam kasut untuk memastikan tidak ada bahagian pinggir yang tajam.
- Pakai stokin yang bersih, dengan bahagian atasnya anjal dan longgar.
- Laporkan sebarang masalah kaki kepada doktor atau pakar podiatri anda (pakar yang merawat kaki dan betis) dan jalani pemeriksaan kaki sekurang-kurangnya sekali pada setiap tahun.

#### Beberapa fakta mengenai Merokok dan Kencing Manis

Sudah diketahui ramai bahawa merokok membawa banyak akibat yang berbahaya, terutama bagi orang yang menghidap kencing manis. Merokok meningkatkan risiko timbulnya komplikasi.

Menghentikan tabiat merokok akan menjadikan tubuh sihat, menjimatkan wang dan meningkatkan kecergasan.

Jika anda perlukan bantuan untuk berhenti merokok, sila hubungi QuitLine di talian 1800 438 2000. Para penasihat Quit akan membantu anda sepanjang proses untuk berhenti merokok dan mereka akan memberitahu di mana anda boleh mendapatkan bantuan selanjutnya.



#### Mengambil Ubat Kencing Manis

Bagi mereka yang tidak boleh mengawal secukupnya paras gula dalam darah dengan pemakanan sihat dan bersenam, doktor mungkin akan memberikan anda ubat. Ambil ubat sebagaimana yang diarahkan oleh doktor anda.

Ubat-ubatan membantu mengawal paras gula dalam darah dengan cara:

- Membuat tubuh anda menghasilkan dan melepaskan lebih banyak insulin.
- Membuat insulin bekerja dengan lebih baik.
- Memperlahangkan penyerapan gula ke dalam usus.



#### Menjaga Gigi, Gusi Dan Mulut

Kebersihan mulut juga amat penting. Orang yang menghidap kencing manis lebih terdedah kepada risiko tinggi penyakit gusi, kereputan gigi dan mulut kering disebabkan paras gula yang tinggi dalam darah. Berus gigi anda sekurang-kurangnya dua kali setiap hari dan flos gigi anda untuk membersihkan celah-celah gigi yang tidak dapat dibersihkan dengan berus gigi. Berjuma dengan doktor gigi sekurang-kurangnya setahun sekali atau apabila anda mengalami kebengkakan atau sakit pada gusi atau gigi. Jangan lupa untuk memberitahu doktor gigi anda bahawa anda menghidap kencing manis.





## Penjagaan Kencing Manis



Jangan lupa melakukan perubahan kecil setiap hari bagi mencapai sasaran anda. Perawatan kencing manis memerlukan anda untuk:

- Bergiat aktif setiap hari
- Makan secara sihat
- Kekalkan paras BMI yang sihat iaitu diantara 18.5 - 22.9 kg/m<sup>2</sup>
- Ambil ubat kencing manis secara tetap
- Berhenti merokok
- Pergi berjumpa doktor bagi rawatan susulan secara tetap
- Pantau paras gula dalam darah anda



### Mengekalkan Minda Yang Bahagia, Kawal Tekanan

Rutin harian, kerja dan penjagaan kencing manis mungkin menimbulkan tekanan bagi sesetengah orang. Perubahan dalam kehidupan boleh mengakibatkan tekanan. Berikut adalah beberapa petua untuk mengurangkan tekanan:

- **Urus waktu anda**, kerana perancangan membantu anda menangani situasi yang boleh mengakibatkan tekanan.
- **Bergiat aktif**, kerana rutin senaman secara tetap boleh membantu anda tidur lena. Berusaha untuk meluangkan masa bersama keluarga dan rakan-rakan, selain mencari hobi dan kegiatan lain yang boleh membantu anda “menghindari” tekanan pekerjaan.
- **Bataskan penggunaan alkohol dan kafeina**. Alkohol dan kafeina boleh mengakibatkan anda tidak lena tidur.

Jika anda tidak berupaya menangani tekanan, cuba berbincang dengan doktor atau kaunselor anda.

## Maklumat Lanjut

Berjumpa dengan doktor keluarga anda untuk maklumat lanjut mengenai kencing manis dan cara bagaimana anda dapat mengawal keadaan anda. Pastikan anda berjumpa doktor yang sama bagi kesinambungan rawatan.

- Bagi maklumat lanjut mengenai kencing manis:  
Lungsuri [letsbeatdiabetes.sg](http://letsbeatdiabetes.sg)
- Hubungi Healthline di talian **1800 223 1313** untuk bercakap dengan jururawat kaunselor HPB pada waktu pejabat. Khidmat ini disediakan dalam 4 bahasa.

## Nota

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Copyright © HPB B M 789-15/R16/RV17  
February 2017