



Iklan
Close

Employers generally take about 7 seconds to look at your resume – keep it short.



Get career advice at no cost.

Still looking for a job? Master your next interview with tips from career experts.


Workforce Singapore

[Sign up](#)

Make your resume stand out with tips from our experts. >>

Rencana Premium

Tak patah semangat hidup diabetes, terus amal gaya hidup sihat

Seorang dalam setiap tiga individu berisiko menghidap kencing manis dalam hidup mereka. Sekitar 1 juta warga Singapura pula akan menghidap kencing manis menjelang 2050 sekiranya tiada usaha dilakukan. Apakah cara yang boleh dilakukan bagi mengekang penyakit ini? BERITA HARIAN menerumah seorang doktor dan seorang pesakit kencing manis untuk mendapatkan pandangan mereka.

[ABDUL WAHAB HASSAN](#)

[diabetes](#)

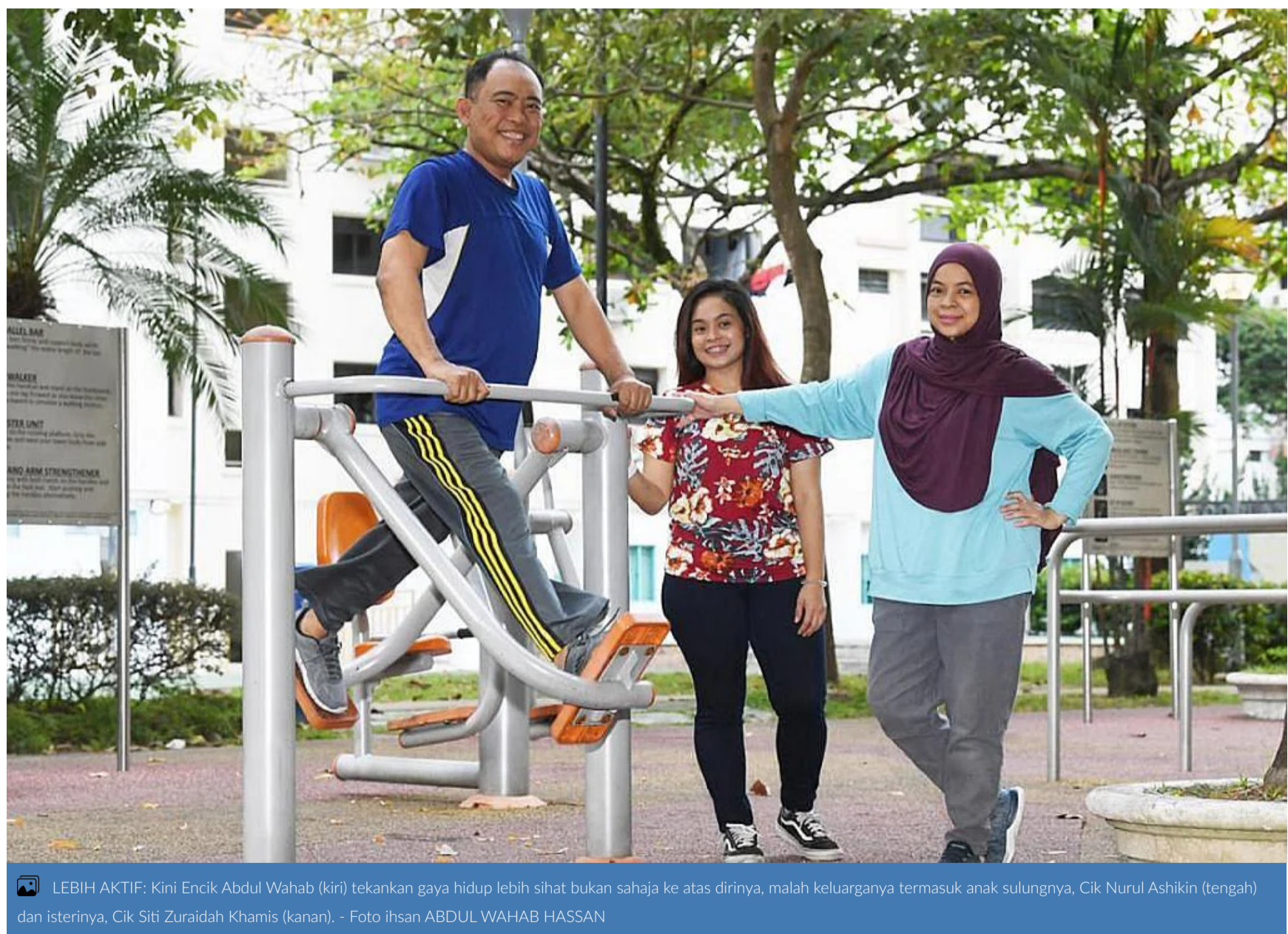


[FARID HAMZAH](#)

Nov 14, 2022 | 05:30 AM



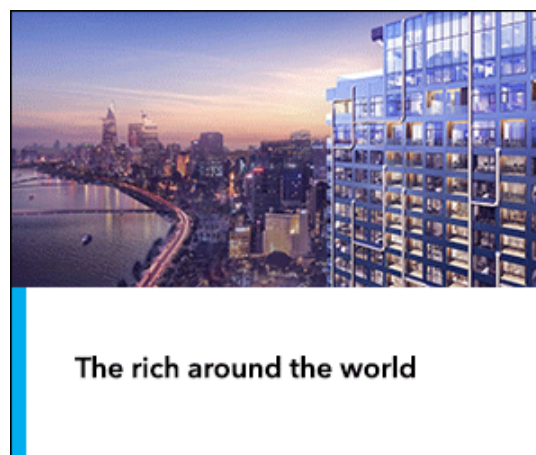
Dapatkan artikel ini untuk diterbitkan semula



LEBIH AKTIF: Kini Encik Abdul Wahab (kiri) tekankan gaya hidup lebih sihat bukan sahaja ke atas dirinya, malah keluarganya termasuk anak sulungnya, Cik Nurul Ashikin (tengah) dan isterinya, Cik Siti Zuraidah Khamis (kanan). - Foto ihsan ABDUL WAHAB HASSAN

Seorang dalam setiap tiga individu berisiko menghidap kencing manis dalam hidup mereka. Sekitar 1 juta warga Singapura pula akan menghidap kencing manis menjelang 2050 sekiranya tiada usaha dilakukan. Apakah cara yang boleh dilakukan bagi mengekang penyakit ini? **BERITA HARIAN** menerumah seorang doktor dan seorang pesakit kencing manis untuk mendapatkan pandangan mereka.

EMPAT adik-beradik termasuk Encik Abdul Wahab Hassan menghidap kencing manis, namun itu tidak mematahkan semangatnya untuk menjalani gaya hidup sihat bagi mengawal kadar gula dalam darahnya.



Sebagai seorang jururawat, datuk berusia 56 tahun itu juga menjadi contoh kepada adik-beradiknya yang lain dalam usaha menentang kencing manis.

"Saya bermain boling sekurang-kurangnya dua kali sebulan. Ini termasuk latihan biasa dan juga menyertai pertandingan - sejauh ke Seberang Tambak.

"Selain itu saya juga sering diingatkan oleh isteri agar mengawal diet saya," tambahnya sambil tertawa kecil.

Pada masa yang sama Encik Abdul Wahab juga memainkan peranan penting selaku pemberi maklumat tentang kencing manis kepada anggota keluarganya.

Pernah juga salah seorang anggota keluarganya yang mencecah kadar gula dalam darah yang amat tinggi.

"Beliau tanya pandangan saya, lantas saya sarankan beliau ke poliklinik dengan segera. Kini beliau bergantung pada insulin juga," kata datuk seorang cucu itu yang patuh mengambil ubat.

Encik Abdul Wahab menceritakan bahawa beliau juga pernah menghidap masalah jantung dan semasa salah satu rawatan susulan pada Mac 2016, beliau mengetahui dirinya menghidap kencing manis.

"Faktor penyumbang bagi kencing manis saya ialah keturunan di mana ibu saya juga pesakit kencing manis, selain tiga adik-beradik saya yang lain yang juga menghidapnya," tambahnya.

Kini selain aktif dalam sukan boling, bapa lima anak perempuan itu juga gemar memancing dan mengembara.

"Selain adik-beradik, saya juga sering ingatkan anak-anak akan kesan kencing manis pada kehidupan.

"Tapi saya juga perlu mainkan peranan dengan menjadi contoh kepada mereka. Selain gaya hidup sihat, saya juga perlu kawal diet pemakanan.

"Ini semua akan menjamin kualiti kehidupan yang lebih baik meskipun saya sendiri pesakit kencing manis," jelasnya.

Penyakit kencing manis adalah keadaan kesihatan kronik yang rumit dan pesakit yang disahkan menghidapinya perlu mempelajari kemahiran dan pengetahuan baru untuk menguruskannya dengan baik.

Selain memberi ubat mengawal kencing manis, turut penting dalam pengurusan kencing manis adalah sokongan dan pendidikan pesakit yang berkesan.

Berdasarkan Tinjauan Kesihatan Penduduk Negara, peratusan keseluruhan orang Melayu yang menghidap kencing manis telah meningkat daripada 11.6 peratus pada 2017 kepada 14.4 peratus pada 2020.

Tinjauan itu juga mendapati orang Melayu membentuk kadar perokok paling tinggi berbanding orang India dan Cina pada 21.1 peratus.

Dalam laporan Kajian Kesihatan Penduduk Nasional (NPHS), masyarakat Melayu mempunyai kadar pengambilan lemak dan karbohidrat tertinggi setiap hari dan pengambilan harian terendah pemakanan dengan kandungan serat.

Pada Januari tahun lalu, sebuah Sekolah Penjagaan Metabolik dan Kencing Manis (DM) Kumpulan Penjagaan Kesihatan Nasional (NHG) ditubuhkan sebagai wadah untuk menyatukan dan menyelaraskan bahan pendidikan merentas kelompok penjagaan kesihatan itu.

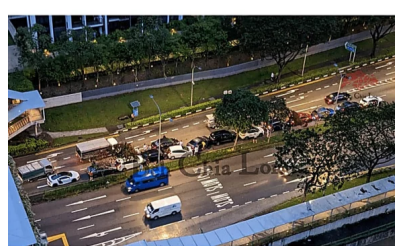
Sekolah DM menawarkan pesakit kencing manis dan penjaga mereka pendidikan berasaskan bukti yang mudah diakses untuk meningkatkan pengetahuan mereka dalam kencing manis, menerapkan perubahan tingkah laku dan memperkasa mereka dalam penjagaan diri untuk memperbaiki hasil kesihatan.



Juga di Berita Harian



[Dec 29, 2022](#)



[Dec 29, 2022](#)



[Dec 31, 2022](#)



[Dec 31, 2022](#)