



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

KENYATAAN AKHBAR MENTERI KESIHATAN MALAYSIA

HARI DIABETES SEDUNIA 2017 14 November 2017

“Wanita dan Diabetes: Kesihatan Kita, Milik Kita, Hak Kita”

Sambutan Hari Diabetes Sedunia pada tahun ini disambut pada 14 November 2017, dengan tema “Wanita dan Diabetes: Kesihatan Kita, Milik Kita, Hak Kita” (“Woman and Diabetes, Our Right to A Healthy Future”) yang bertujuan untuk meningkatkan kesedaran mengenai bahaya penyakit diabetes di kalangan masyarakat, terutamanya di kalangan wanita.

Beban penyakit diabetes terus meningkat di Malaysia. Kini dianggarkan kira-kira 3.6 juta (17.5%) rakyat Malaysia dewasa berumur 18 tahun ke atas menghidap diabetes. Separuh dari jumlah ini masih belum didiagnos oleh kerana diabetes adalah satu penyakit yang senyap (silent disease) dan individu-individu ini tidak pernah menjalani saringan kesihatan.

Sempena Hari Diabetes Sedunia tahun ini, saya ingin menyarankan kepada semua rakyat Malaysia agar mengambil langkah-langkah berikut:

1. Makan secara sihat mengikut Pinggan Sihat Malaysia #SukuSukuSeparuh.
Kurangkan pengambilan makanan yang tinggi lemak dan gula, dan tingkatkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran.
2. Kekal aktif sepanjang hari, sekurang-kurangnya 30 minit dalam sehari
3. Kawal berat badan anda dan kekalkan berat badan unggul
4. Kesihatan kita, milik kita (health ownership). Pastikan anda menjalani saringan kesihatan secara berkala dengan memeriksa body mass index (BMI), tekanan darah, paras gula dalam darah dan juga kolesterol

Melalui saringan yang tetap dan berkala, penyakit diabetes boleh dikesan pada peringkat awal dan rawatan optima boleh disampaikan oleh anggota kesihatan. Ini akan mengurangkan risiko komplikasi akibat diabetes dan membolehkan pesakit diabetes menjalani kehidupan yang normal.

Semoga dengan peningkatkan tahap kesedaran dan pengetahuan orang ramai terhadap penyakit diabetes, risiko penyakit dan kepentingan saringan kesihatan diharap dapat mengubah tingkahlaku rakyat Malaysia dalam usaha mencegah dan mengawal penyakit diabetes. Ini seterusnya akan mengurangkan risiko kematian pra-matang akibat dari komplikasi diabetes.

Sekian, terima kasih.

YB DATUK SERI DR S.SUBRAMANIAM

Menteri Kesihatan Malaysia

14 November 2017

TAMAT