



PROTECTHEALTH

086
123456789

PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT



KENALI PENYAKIT TIDAK TERLIHAT INI

**BOOKLET INI DITERBITKAN UNTUK
MEMBERIKAN MAKLUMAT ASAS MENGENAI
PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT (NCD).**

**MAKLUMAT YANG TERKANDUNG DALAM
BOOKLET INI TIDAK MENGGANTIKAN
KONSULTASI ATAU NASIHAT DOKTOR.
SEKIRANYA ANDA MEMPUNYAI SEBARANG
MASALAH KESIHATAN, SILA BERJUMPA
DENGAN DOKTOR UNTUK MENDAPATKAN
NASIHAT DAN RAWATAN LANJUT.**

MARI KITA FAHAMI BERSAMA

01

TAHUKAH ANDA?

02

**FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK
BERJANGKIT (NCD)**

03

KENALI LEBIH DEKAT PENYAKIT NCD

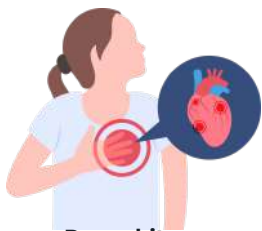
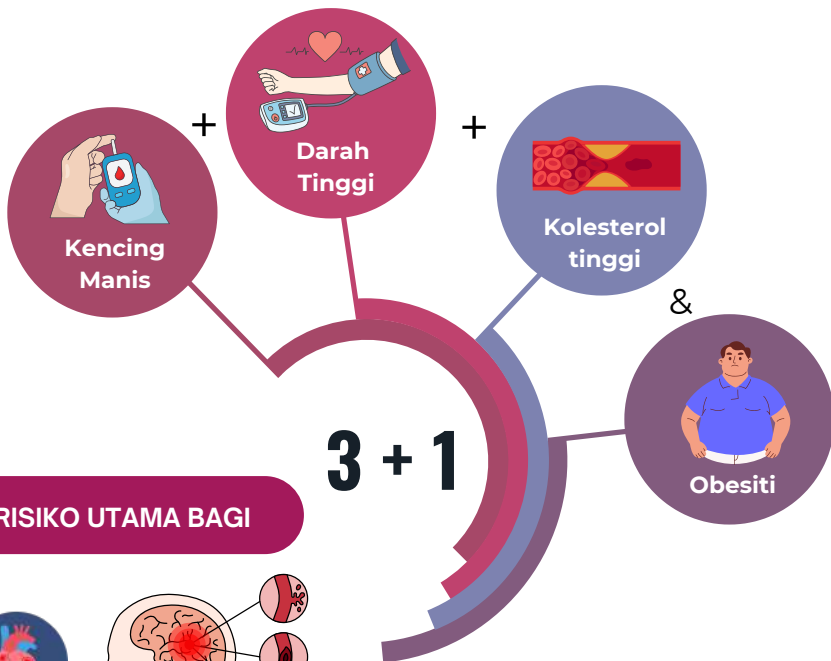
04

AMALKAN GAYA HIDUP SIHAT

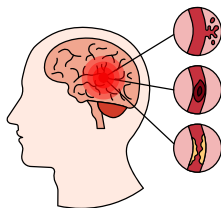
05

KETAHUI ANGKA ANDA

1. TAHUKAH ANDA?



Penyakit Jantung



Angin Ahmar / Strok

2. FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT (NCD)

Penyakit tidak berjangkit biasanya berkembang perlahan-lahan dan bertahan untuk masa yang lama. Antaranya adalah penyakit jantung dan salur darah (tekanan darah tinggi & strok) dan kanser.

A. GAYA HIDUP



Merokok



Pengambilan Alkohol
Yang Berlebihan



Kurang Aktiviti
Fizikal



Pemakanan
Tidak Sihat

B. GENETIK / SEJARAH KELUARGA



Kencing Manis



Tekanan
Darah Tinggi



Kolesterol
Tinggi



Obesiti

C. STATUS KESIHATAN INDIVIDU



Tahap Gula Dalam
Darah Tinggi



Tekanan Darah
Tinggi



Kolesterol Tinggi



Berat Badan
Berlebihan

3. KENALI LEBIH DEKAT NCD

A. Kencing Manis (Diabetes)

Penyakit kencing manis merupakan satu masalah kesihatan kronik yang mengganggu keupayaan tubuh untuk memastikan gula dalam darah berada dalam paras normal



i

Penghasilan Insulin

Tubuh badan menghasilkan insulin, sejenis hormon. Insulin berfungsi untuk mengekalkan paras gula dalam darah dalam julat normal.

ii

Masalah Kencing Manis

Tubuh tidak menghasilkan cukup insulin.
Tubuh tidak dapat menggunakan insulin dengan berkesan.



iii

Kesan

Paras gula dalam darah meningkat terlalu tinggi.
Risiko kerosakan pada tubuh dan komplikasi kesihatan meningkat.



iv

Antara Tanda & Komplikasi



Penat
melampau



Luka lambat
sembuh



Selalu rasa
dahaga



Penglihatan
kabur



Kerap
membuang
air kecil

B. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)

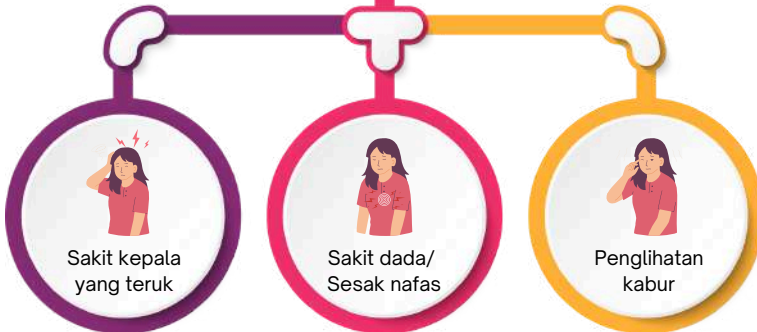
Berlaku apabila tekanan dalam salur darah menjadi lebih tinggi daripada normal. Ia boleh menjadi serius jika tidak dirawat.

Tanda & Gejala

Kebanyakan orang tiada gejala yang jelas. Sangat penting untuk memeriksa tekanan darah secara berkala. Jika tidak dikawal, hipertensi boleh menyebabkan masalah kesihatan serius.



**Tekanan darah yang sangat tinggi
(180/120 mmHg atau lebih) boleh
menyebabkan:**



C. Kolesterol dan Trigliserida Tinggi

Bahan berlipid seperti lemak dalam darah. Penting untuk kesihatan, tetapi terlalu banyak kolesterol buruk boleh meningkatkan risiko penyakit jantung dan strok.

i. Sumber Kolesterol

Kolesterol Darah

Berasal dari hati, dan ia membantu tubuh membina sel serta menghasilkan hormon dan vitamin D. Tubuh menghasilkan semua kolesterol yang diperlukan melalui proses ini.



Kolesterol Makanan

Berasal dari makanan yang dimakan, terutamanya produk daripada sumber haiwan seperti daging, kuning telur dan Mentega. Pengambilan makanan yang tinggi Kolesterol dan lemak tepu secara berlebihan boleh meningkatkan risiko penyakit.



ii. Kolesterol dan Trigliserida

High Density Lipoprotein

Kolesterol Baik:
Boleh membantu menurunkan LDL di dalam salur darah



Low Density Lipoprotein

Kolesterol Jahat:
Boleh menyebabkan salur darah tersumbat. LDL yang tinggi boleh meningkatkan risiko penyakit jantung & strok



Triglycerides

Trigliserida:
Lemak di dalam darah. Sumber tenaga yang tidak digunakan. TG yang tinggi boleh meningkatkan risiko penyakit jantung & strok

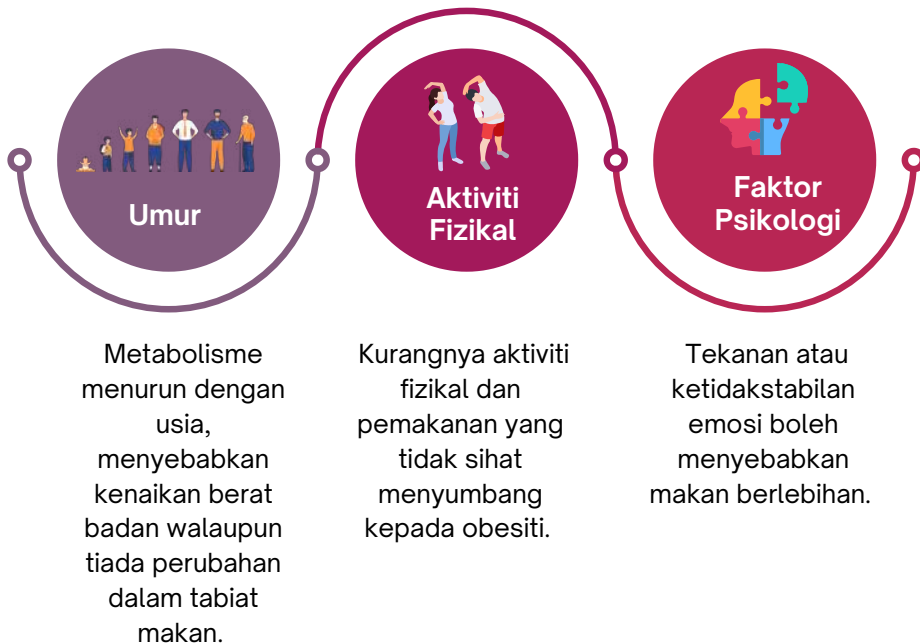


Sumber: Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

D. Obesiti (Berat Badan Berlebihan)

Obesiti adalah penyakit kompleks yang disebabkan oleh pengumpulan lemak berlebihan dalam badan, mengakibatkan berat badan berlebihan. Risiko lebih tinggi untuk penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanser.

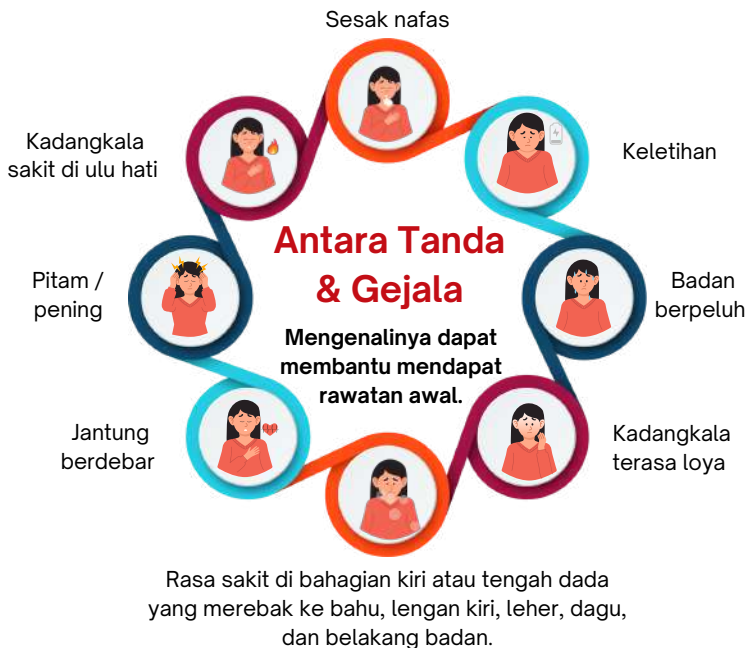
Antara faktor risiko obesiti termasuk



E. Penyakit Jantung

Jantung adalah organ berotot kompleks yang mengepam darah ke seluruh tubuh manusia.

Di Malaysia, penyakit jantung iskemik merupakan antara penyebab utama kematian. Ia disebabkan pembuluh darah yang membekalkan darah dan oksigen kepada sel-sel jantung menjadi sempit dan tersumbat.



F. Angin Ahmar / Strok

Angin ahmar atau strok berlaku apabila bekalan darah ke bahagian otak terganggu. Terdapat dua jenis utama:

1. Strok Iskemia:

Terjadi apabila saluran darah ke otak tersumbat oleh darah beku atau wujudnya plak yang menghalang bekalan oksigen dan nutrien ke tisu otak.

2. Strok Pendarahan:

Terjadi apabila saluran darah di otak pecah, menyebabkan pendarahan yang merosakkan tisu otak.

Tanda & Gejala Strok

BALANCE Keseimbangan



Hilang Keseimbangan

EYES Mata



Kabur Mata

FACE Muka



Menjadi senget
sebelah

ARM Lengan



Kelemahan atau kebas
pada lengan

Speech Percakapan



Percakapan yang tidak
jelas

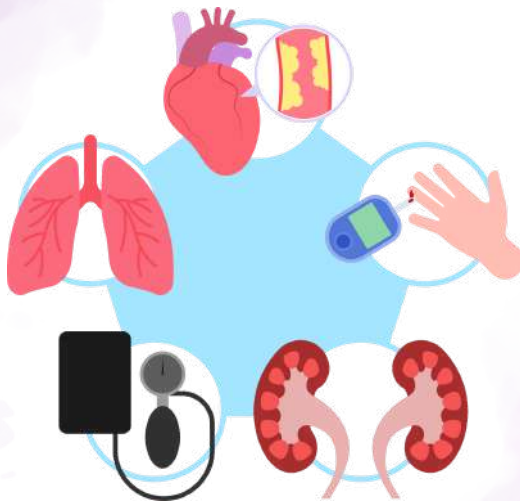
Time Masa



Masa untuk
menghubungi ambulans
dengan segera di talian
999

Kekurangan oksigen dan nutrien boleh menyebabkan kematian sel otak, mengganggu fungsi anggota badan dan mental. Angin ahmar adalah antara punca terbesar kematian dan antara punca utama kecacatan.

LANGKAH PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT (NCD)



4. AMALKAN GAYA HIDUP SIHAT

8



Lakukan pemeriksaan kesihatan secara berkala

1



Senaman berkala

2



Makan makanan yang berkhasiat & seimbang

3



Kurangkan pengambilan gula berlebihan

4



Berhenti merokok

5



Hadkan pengambilan alkohol berlebihan

6



Dapatkan tidur mencukupi dan berkualiti

7



Urus stres atau tekanan dengan bijak

1-Senaman Berkala

i. Manfaat Senaman Berkala untuk Golongan Dewasa

Segera

Aktiviti fizikal sederhana hingga berat memberikan faedah segera

Tidur:

Meningkatkan kualiti tidur



Kurang Gelisah:

Mengurangkan rasa gelisah



Tekanan Darah:

Mengurangkan tekanan darah



Jangka Panjang

Aktiviti fizikal yang kerap memberikan faedah kesihatan yang penting untuk pencegahan penyakit kronik.

Kesihatan Otak:

Mengurangkan risiko menghidap dementia (termasuk penyakit Alzheimer) dan mengurangkan risiko kemurungan



Kesihatan Jantung:

Mengurangkan risiko penyakit jantung, strok, dan diabetes jenis 2



Pencegahan Kanser:

Mengurangkan risiko 8 jenis kanser (pundi kencing, payudara, kolon, endometrium, esofagus, buah pinggang, paru-paru dan perut)



Berat Badan Sihat:

Mengurangkan risiko peningkatan berat badan



Kekuatan Tulang:

Meningkatkan kesihatan tulang



Keseimbangan & Koordinasi:

Mengurangkan risiko terjatuh



Sumber: Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition

ii. Saranan Aktiviti Fizikal Malaysia

Amalan gaya hidup aktif memberi banyak faedah kepada kesihatan fizikal dan mental.



Sumber: (WHO) Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour 2020



REHAT 5 MINIT



Berjalan selama 5 minit = 500 langkah/20 kalori

5 x berjalan selama 5 minit = 2500 langkah/100 kalori



Bilangan Langkah Harian	Klasifikasi Aktiviti
< 5000 langkah sehari	Gaya Hidup Sedentari
5000 – 7499 langkah sehari	Kurang Aktif
7500 – 9999 langkah sehari	Agak Aktif
> 10,000 langkah sehari	Aktif
> 12,500 langkah sehari	Sangat Aktif
<i>Nota: Bilangan langkah harus dinilai berdasarkan tahap permulaan individu!</i>	
Sumber: Tudor-Locke et al. Sports Medicine, 2004; 34(1). Tudor-Locke et al. Int J Behav Nutrition and Phys Act, 2011.	

2-Pemakanan Sihat & Selamat

i. Makan pelbagai sumber makanan dari 5 kumpulan makanan



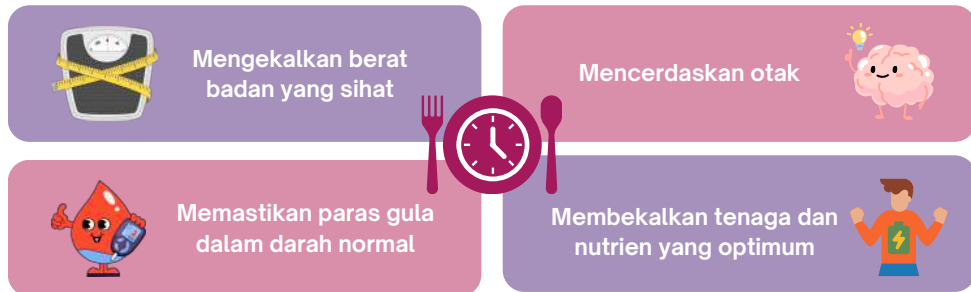
ii. Pinggan Sihat Malaysia (Suku-Suku Separuh)

Pinggan sihat boleh dijadikan sebagai panduan untuk pemakanan sihat



Sumber: Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

iii. Makan mengikut Waktu Makan



Waktu Makan Yang Ideal



3-Kawal Pengambilan Gula

i. Saranan Pengambilan Gula Harian



TIDAK MELEBIHI

7.5 SUDU TEH = 150 KALORI

**SARANAN BERDASARKAN KEPERLUAN KALORI
INDIVIDU DEWASA SEDENTARI 1500 KCAL
SEHARI**

(TERMASUK GULA SEDIA ADA DALAM MAKANAN DAN MINUMAN)

Sumber: Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia

ii. 7 Langkah Bijak Kurangkan Gula

1



Minum air kosong bagi menggantikan minuman manis seperti air berkarbonat, minuman 3 dalam 1 atau kordial

2

Hadkan pengambilan kuih atau kek yang manis atau bersalut gula



3



Baca label dan elakkan produk yang menyenaraikan gula dibahagian awal senarai ramuan

4

Elakkan snek tinggi gula antara waktu makan utama dan sebelum tidur



5



Makan buah sebagai pencuci mulut bagi menggantikan makanan bergula seperti kuih kek dan bubur

6

Pilih produk berlabel “rendah gula” dan “bebas gula”



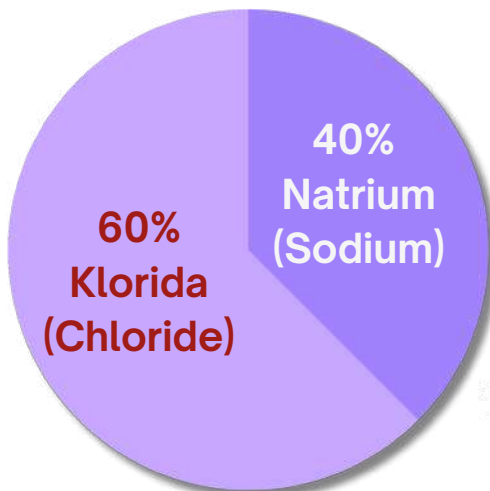
7



Sediakan atau masak makanan dan minuman sendiri di rumah agar dapat mengawal penggunaan gula

Kawal Pengambilan Garam

APA ITU GARAM?



Garam merupakan sejenis perisa makanan. Nama kimia (saintifik) bagi garam adalah Natrium Klorida (Sodium Chloride). Garam terdiri daripada 60% Klorida (Chloride) dan 40% Natrium (Sodium)

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

SARANAN PENGAMBILAN GARAM SEHARI

AMBIL GARAM

5g

=

1

PARAS
SUDU TEH



SEHARI

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia



MAKANAN TINGGI GARAM

Bahan Perisa



Kicap, sos tomato, sos tiram, taucu, MSG, kiub perisa, perencah makanan segera, mayonis dan *salad dressing*

Makanan Diawet



Ikan bilis, udang kering, ikan masin, ikan pekasam, daging salai, telur masin, jeruk sayur, jeruk buah, acar buah, belacan, cencaluk dan budu

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

MAKANAN TINGGI GARAM

Makanan Terproses



Makanan dalam tin (sardin, tuna, sup cendawan), sosej, keju, kacang, piza, bebola ikan, nugget dan burger

Makanan Ringan



Keropok udang / ikan, mi segera, kerepek ubi, papadom, kacang masin, kerepek kentang dan biskut masin

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

TIPS KURANGKAN GARAM SEMASA MEMASAK



1
Banyakkan penggunaan perencah asli seperti jus limau, lengkuas, serai dan rempah-ratus



2
Gunakan garam/kicap/sos secara sedikit dalam masakan

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia



TIPS KURANGKAN GARAM SEMASA MEMASAK



Gunakan bahan masakan yang semulajadi dan bukan yang telah diproses



Sekiranya perlu, tambah garam selepas api ditutup. (Rasa masin akan lebih ketara dalam makanan yang kurang panas)

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia



TIPS KURANGKAN GARAM SEMASA MEMASAK

5



Utamakan cara masakan berkuah/ bersup kerana rasa masin akan lebih ketara dalam masakan berkuah

6



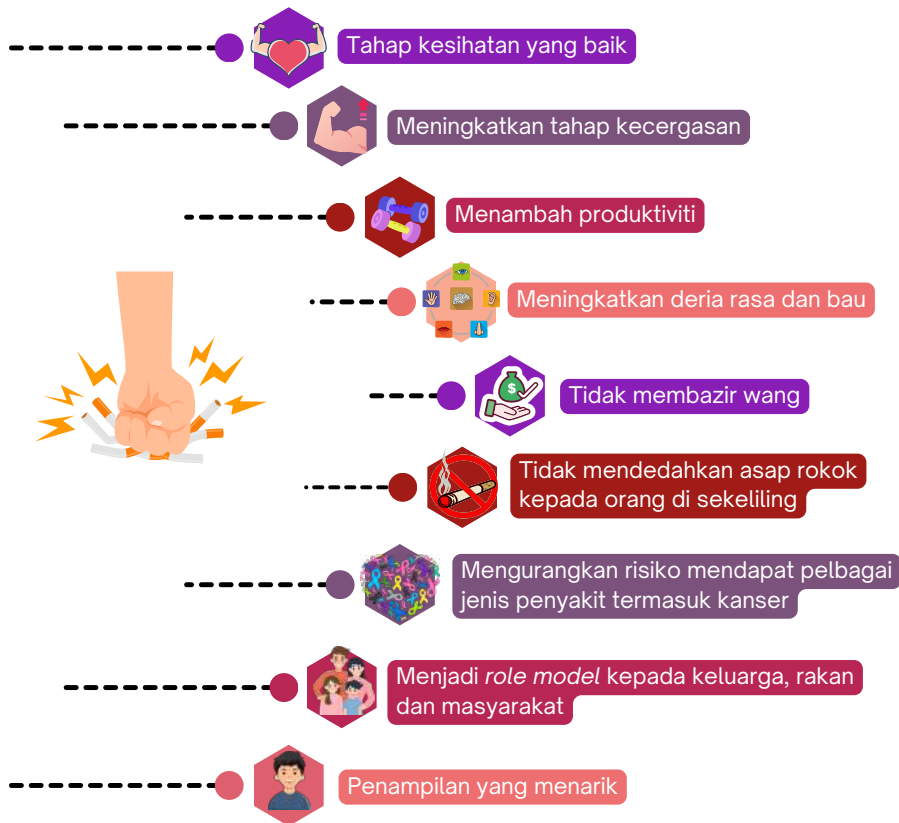
Rendamkan bahan kering seperti ikan bilis, ikan kering dan udang kering sebelum dimasak untuk mengurangkan kandungan garam

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia



4-Berhenti Merokok

i. Kebaikan Berhenti Merokok



ii. Tips Berhenti Merokok



MELENGAH-LENGAH

Tunggu 5 menit atau
katakan sebentar



MINUM AIR

Minum air masak dan
elakkan minuman berkafein



MENARIK NAFAS PANJANG

Tarik nafas 3 kali secara
perlahan-lahan



MENYIBUKKAN DIRI

Buat sesuatu bagi
mengalihkan fikiran



MENGUNYAH SESUATU

Seperti gula-gula getah
dan buah-buahan



MEMBASUH TANGAN
SELALU



MANDI DENGAN KERAP



MEDITASI ATAU
BERSUKAN



MEREGANGKAN OTOT

Lakukan senaman ringkas
apabila rasa mengantuk

5-Pengurusan Stres dan Tekanan

Memahami Stres



Definisi Stres

Keadaan kebimbangan atau ketegangan mental akibat situasi sukar.



Response Semulajadi

Membantu individu menangani cabaran dan ancaman.



Pengalaman Individu

Setiap orang mengalami stres hingga ke tahap tertentu; reaksi berbeza antara individu.

Kesan Stres

Pengaruh Stres

Mempengaruhi kedua-dua minda dan badan



Kesan Positif

Sedikit stres boleh meningkatkan prestasi dalam aktiviti harian.



Kesan Negatif

Stres berlebihan boleh menyebabkan pelbagai masalah kesihatan fizikal dan mental.



Tips Pengurusan Stres



LAKUKAN SARINGAN KESIHATAN SECARA BERKALA

Penyakit kencing manis, darah tinggi, dan obesiti meningkatkan risiko mendapat penyakit tidak berjangkit

2 DARIPADA 5 DEWASA

berumur 18 tahun ke atas TIDAK melakukan saringan kesihatan dalam tempoh 12 bulan yang lalu

Sumber: Tinjauan Kebangsaan Kesihatan & Morbiditi 2023

AMBIL PEDULI

TENTANG KESIHATAN ANDA

JOM SARING!

Secara umum, amalkan saringan kesihatan sekurang-kurangnya sekali setahun

✓ Mengesan faktor risiko penyakit pada peringkat awal

✓ Mencegah / merawat sebelum terlambat

✓ Kenalpasti status kesihatan

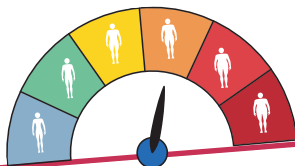


KETAHUI ANGKA ANDA

BMI

BMI NORMAL
18.5 - 22.9

Antara indikator terbaik
untuk mengukur
lemak tubuh



TEKANAN DARAH

SISTOLIK (ATAS):
<120 mmHg

DIASTOLIK (BAWAH)
<80 mmHg



KETAHUI ANGKA ANDA

TAHAP GULA

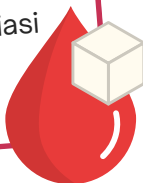
RAWAK:

<7.8 mmol/L

BERPUASA

<5.6 mmol/L

Bacaan gula bervariasi
sepanjang hari



TAHAP KOLESTEROL

TOTAL KOLESTEROL
<5.2 mmol/L

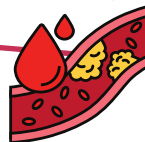
LDL

<2.6 mmol/L

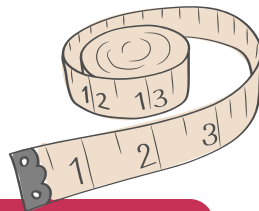
HDL

>1.0 mmol/L (Lelaki)

>1.2 mmol/L (Perempuan)



KETAHUI ANGKA ANDA



UKUR LILIT PINGGANG

ANDA ADALAH OBES JIKA UKUR LILIT
PINGGANG ANDA MELEBIHI:

LELAKI ≥ 90 CM

WANITA ≥ 80 CM

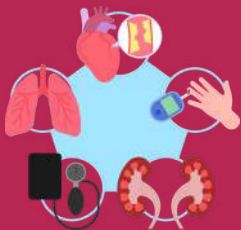




KESAN NCD KEPADA KESIHATAN

72%

Kematian Pra Matang di
Malaysia adalah berkaitan
dengan penyakit NCD

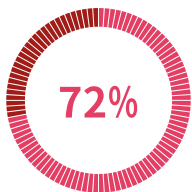


Seseorang yang berusia **30 tahun** mempunyai **18.3 %** kemungkinan untuk kematian pra matang- iaitu sebelum mencecah umur **70 tahun**- disebabkan salah satu daripada **4 penyakit utama NCD** (penyakit kardiovaskular, kencing manis, penyakit pernafasan kronik dan kanser).

Sumber: Prevention and control of noncommunicable diseases in Malaysia The case for investment

PENCEGAHAN DAN KAWALAN PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT NCD DI MALAYSIA

Kesan Kesihatan dan Ekonomi Penyakit Tidak Berjangkit (NCDs) di Malaysia



72%

Sebahagian besar
kematian pramatang
di Malaysia adalah
akibat NCDs.

Kos penjagaan
kesihatan awam
akibat NCDs pada
tahun 2021

**RM12.4
Billion**



**RM51.8
Billion**



Kerugian
produktiviti akibat
NCDs pada tahun
2021

Kos NCDs
(4.2% daripada KDNK)
adalah lebih tinggi
daripada jumlah
perbelanjaan
kesihatan awam
(2.9% daripada KDNK)
pada tahun 2021.



Sumber: Prevention and control of noncommunicable diseases in Malaysia The case for investment

PENCEGAHAN DAN KAWALAN PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT NCD DI MALAYSIA

Kesan daripada pelaksanaan "Intervensi Terbaik NCD" terpilih dalam tempoh 15 tahun akan datang



Selamatkan lebih **180,000** nyawa

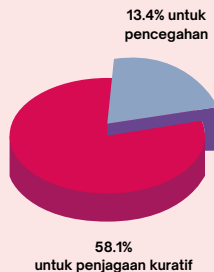


Pulihkan lebih **400,000** tahun hayat sihat



Pulihkan **RM30 bilion** dalam hasil ekonomi

Hanya 13.4% daripada jumlah perbelanjaan kesihatan (RM78.2 bilion) digunakan untuk pencegahan dan kesihatan awam pada tahun 2021.



Sumber: Prevention and control of noncommunicable diseases in Malaysia The case for investment

IMBAS QR KOD DI SINI

**Booklet
Penyakit Tidak
berjangkit
(NCD)**



**Panduan melakukan
saringan kesihatan
PeKa B40 bagi pengamal
perubatan.**



PENCEGAHAN DAN KAWALAN PENYAKIT TIDAK BERJANGKIT NCD DI MALAYSIA

Pulangan pelaburan daripada intervensi terpilih dalam tempoh 15 tahun akan datang.

Untuk setiap RM1 yang dilaburkan, pulangan dijangka ialah...



60.1

**Pakej Pengurangan
Garam**



8.4

**Pakej Kanser
Serviks**



6.6

**Kesedaran
Aktiviti Fizikal**



5.9

**Pakej Kawalan
Tembakau**

Sumber: Prevention and control of noncommunicable diseases in Malaysia The case for investment

IMBAS QR KOD DI SINI

Tentang PeKa B40 dan Skim Perubatan Madani



**Skim Peduli Kesihatan untuk
Kumpulan B40
(PeKa B40)**



**Skim Perubatan
Madani**

Semak kelayakan PeKa B40 dan Skim Perubatan Madani



**Semak Kelayakan
PeKa B40**



**Semak Kelayakan
Skim Perubatan Madani**



PROTECTHEALTH



Diterbitkan oleh
Health Advocacy,
Protecthealth Corporation Sdn Bhd

Versi 13 Februari 2025

KENALI PENYAKIT TIDAK TERLIHAT INI

Kesihatan Anda, Misi Kami



ProtectHealth Corporation