

You can lead a fulfilling life even with diabetes! • Eat sensibly – choose wisely, eat enough • If required, take your medication or insulin appropriately; seek medical advice if you feel ill Enjoy your life with activities like • Brisk walking in the park or neighbourhood • Physical sports with friends (e.g. badminton) • Gardening • Caring for grandchildren • Hobbies requiring good vision and fine motor skills Fun and active hobbies with friends	Anda boleh menjalani hidup yang gembira walaupun menghidap diabetes! • Makan secara berpatutan – pilih dengan bijak, makan dengan mencukupi • Jika perlu, ambil ubat-ubatan atau insulin anda mengikut kesesuaian; dapatkan nasihat doktor jika anda berasa tidak sihat Nikmati kehidupan anda dengan aktiviti-aktiviti seperti • Berjalan kaki laju di kawasan taman atau sekitar perumahan anda • Sukan fizikal dengan rakan-rakan (cth. badminton) • Berkebun • Menjaga cucu • Hobi yang memerlukan penglihatan yang baik dan kemahiran motor halus Hobi yang aktif dan menyeronokkan bersama rakan-rakan
What is diabetes? Diabetes is a condition where your body cannot manage sugar properly, resulting in too much sugar in your blood What is pre-diabetes? Pre-diabetes is when your blood sugar levels are higher than normal but not high enough to be diagnosed with diabetes	Apa itu diabetes? Diabetes adalah keadaan di mana tubuh badan anda tidak boleh menguruskan gula dengan baik, menyebabkan terdapat gula berlebihan dalam darah anda Apa itu pradiabetes? Pradiabetes adalah apabila tahap gula dalam darah anda lebih tinggi daripada biasa tetapi tidak cukup tinggi untuk dikesan sebagai penghidap diabetes
What is diabetes? Common types of diabetes Type 1 diabetes Type 2 diabetes Gestational Diabetes Mellitus (GDM) Type 1 diabetes • Occurs when the pancreas cannot produce insulin, due to immunological causes. Insulin allows your cells to take in glucose and fuel your body as energy. • Occurs when beta cells in the pancreas are destroyed and can no longer produce insulin Type 2 diabetes	Apa itu diabetes? Jenis-jenis diabetes biasa Diabetes Jenis 1 Diabetes Jenis 2 Gestational Diabetes Mellitus (GDM) Diabetes Jenis 1 • Berlaku apabila pankreas tidak dapat menghasilkan insulin disebabkan punca-punca berkaitan imunologi. Insulin membolehkan sel anda untuk mengambil glukosa dan membekalkannya kepada tubuh badan anda sebagai tenaga.

• More common form of diabetes • Occurs when the pancreas produces insufficient insulin or when insulin is ineffective due to insulin resistance from cells in organs, like the liver, and in muscles and fat • For more information, refer to the page on risk factors for diabetes Gestational Diabetes Mellitus • Some women develop higher blood sugar levels during pregnancy, which usually normalise after delivery • Increased risk of developing diabetes later on in life	• Berlaku apabila sel beta dalam pankreas dimusnahkan dan tidak lagi dapat menghasilkan insulin. Diabetes Jenis 2 • Bentuk diabetes yang lebih umum • Berlaku apabila pankreas menghasilkan insulin yang tidak mencukupi atau apabila insulin tidak berkesan kerana rintangan insulin daripada sel dalam organ, seperti hati dan dalam otot dan lemak. • Untuk maklumat lanjut, sila rujuk kepada halaman tentang faktor risiko diabetes. Gestational Diabetes Mellitus • Seseengah wanita membentuk tahap gula yang lebih tinggi semasa mengandung dan selalunya kembali normal selepas bersalin • Risiko menghidap diabetes yang semakin meningkat ketika lebih berusia
Diabetes is a common and serious condition in Singapore! 1 in 3 Singaporeans is at risk of developing diabetes 1 in 9 Singaporeans has diabetes 1 in 3 individuals with diabetes does not know he or she has it 1 in 3 individuals diagnosed with diabetes continues to have high blood sugar levels 2 in 3 individuals with newly diagnosed kidney failure have diabetes 1 in 3 individuals with diabetes has eye disease Every day, about 4 individuals with diabetes undergo amputations	Diabetes adalah penyakit biasa dan berada pada tahap serius di Singapura! 1 daripada 3 warga Singapura berisiko menghidap diabetes 1 daripada 9 warga Singapura menghidap diabetes 1 daripada 3 individu yang menghidap diabetes tidak tahu dia menghidapinya 1 daripada 3 individu yang dikesan menghidap diabetes masih mempunyai tahap gula dalam darah yang tinggi 2 daripada 3 individu yang baru dikesan mempunyai kegagalan buah pinggang menghidap diabetes 1 daripada 3 individu yang menghidap diabetes mempunyai penyakit mata Setiap hari, seramai 4 individu yang menghidap diabetes menjalani amputasi
This page is intentionally left blank <i>(Note to translator: This copy is reflected on most pages)</i>	Halaman ini sengaja dibiarkan kosong