

PENYAKIT TIGA SERANGKAI





APA ITU PENYAKIT 3 SERANGKAI?

Penyakit 3 serangkai adalah penyakit yang melibatkan penyakit **jantung, kencing manis** dan **tekanan darah tinggi**. Ia saling berkaitan yang menyerang manusia dan sebab itu ia disebut serangkai.

PUNCA PENYAKIT

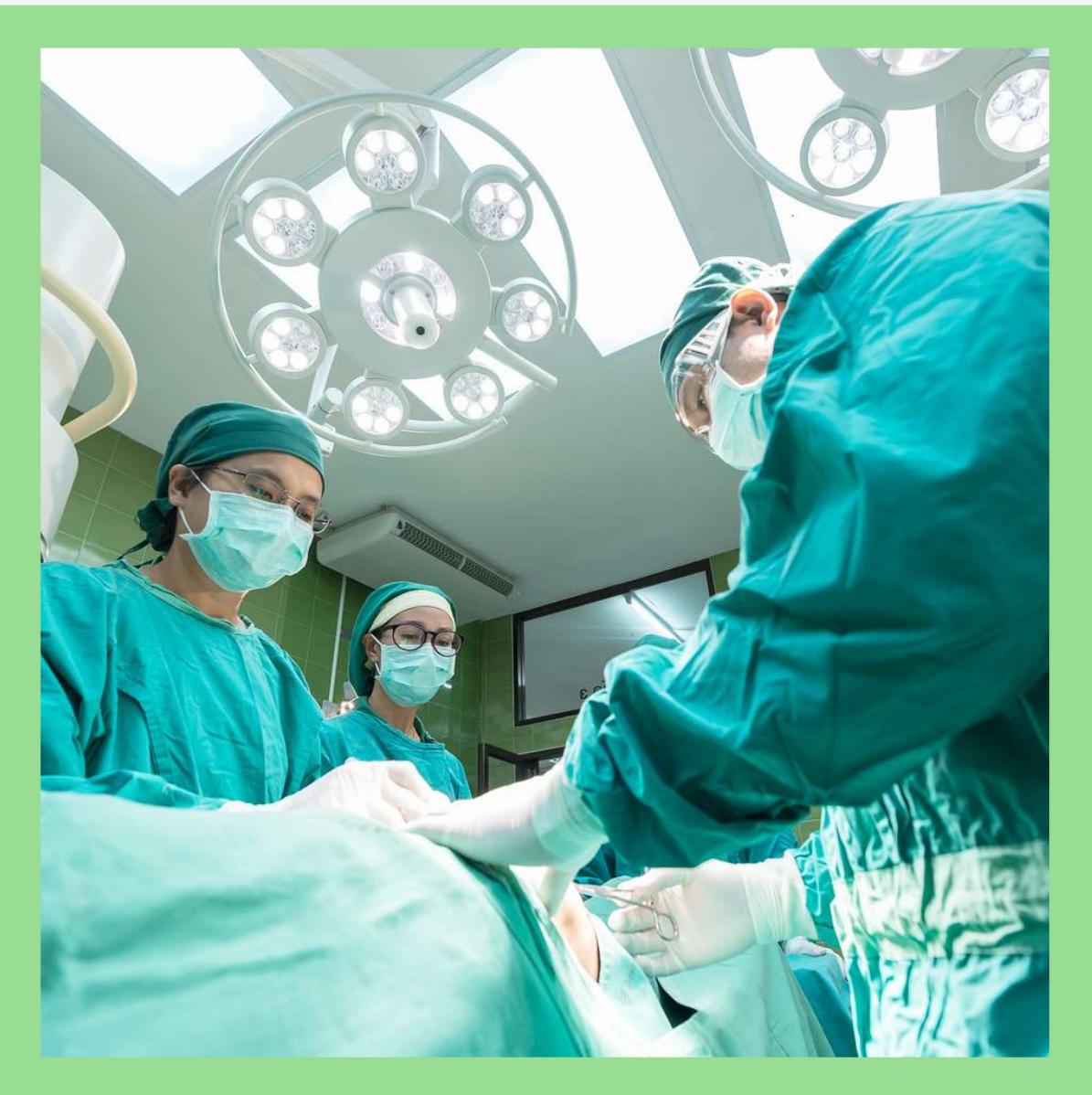
Pemakanan

amalan gaya hidup yang tidak sihat, dan pengambilan makanan yang tidak seimbang.

Faktor Keturunan

jika terdapat ahli keluarga yang menghidapi penyakit kencing manis atau darah tinggi kemungkinan besar juga anak atau sedara mara yang lain bakal mendapat penyakit yang sama.

3 SERANGKAI



Stress

badan akan memberi respon dalam pelbagai bentuk termasuklah dari segi mental dan fizikal.

PENYAKIT 3 SERANGKAI - JANTUNG

Contoh tanda-tanda tersebut boleh anda baca bawah:



- Sakit dada/Rasa sesak dibahagian dada
- Selalu mengah atau tak cukup nafas
- Rasa sakit, kebas atau rasa lemah dan sejuk dibahagian kaki dan tangan yang disebabkan oleh salur darah tersumbat
- Rasa sakit dibahagian tekak, rahang, leher atau bahagian belakang

PENYAKIT 3 SERANGKAI - KENCING MANIS



- Penyakit kencing manis atau diabetes merupakan penyakit yang berpunca daripada jumlah gula yang berlebihan dalam darah. Ia juga salah satu penyakit 3 serangkai.
- Penyakit ini bukan sahaja orang yang mempunyai masalah berat badan sahaja yang alami.
- Orang yang berbadan kurus pun boleh menghidap penyakit kencing manis, sama ada tahap I atau pun kencing manis tahap II.

PENYAKIT 3 SERANGKAI - TEKANAN DARAH TINGGI



- Penyakit ini dikenali sebagai 'pembunuhan senyap' kerana simptom penyakit ini kadang kala susah untuk dikenal pasti di peringkat awal jika tidak berjumpa dengan doktor.

7 tanda darah tinggi yang boleh berlaku kepada anda, cuba periksa satu persatu mana yang padan dengan anda:

- Sakit Kepala
- Sesak Nafas3)
- Hidung Berdarah
- Kulit Kemerah-Merahan
- Sakit Dada
- Penglihatan Kabur
- Kencing Berdarah (Hematuria)

TIPS MENCEGAH PENYAKIT 3 SERANGKAI



Elakkan
daripada
mengamalkan
cara hidup
sedentari

Tidak mengamalkan senaman
dengan tetap.
Banyak menghabiskan masa
tanpa pergerakan yang
secukupnya.
Pekerjaan sehari-hari yang tidak
banyak menggunakan tenaga
atau keringat

Lakukan
senaman

Aktiviti fizikal atau senaman
perlu dilakukan oleh setiap
orang. Paling minimum adalah
selama 30 minit, sebanyak tiga
kali seminggu. Lakukan
senaman mengikut tahap fizikal
anda dan secara perlahan-
lahan supaya tidak
mendatangkan kecederaan.

TIPS MENCEGAH PENYAKIT 3 SERANGKAI



Amalkan
diet yang
sihat

- Seimbangkan pengambilan makanan dengan aktiviti fizikal.
- Pilih diet yang tinggi kandungan bijian, kekacang dan legumes.
- Makan lebih sayuran dan buah-buahan.
- Banyakkan minum air (6-8 gelas sehari).
- Pilih diet yang mengandungi lemak dan kolestrol yang rendah.
- Pilih diet yang mengandungi gula dan garam yang rendah.
- Makan makanan yang bersih dan selamat.

Mengekalkan
berat badan
yang ideal /
sesuai

- Kepentingan untuk mengetahui tahap BMI / WHR
- Melakukan senaman secara berterusan / berkala
- Perubahan gaya hidup merupakan kunci penting dalam mengelakkan dan juga merawat penyakit tiga serangkai. Penurunan berat badan telah terbukti dapat mengawal tekanan darah dan juga kandungan gula di dalam badan.

KESIMPULAN

Amaklan gaya hidup sihat, kerap pergi membuat pemeriksaan kesihatan setahun sekali.

Memastikan tidur yang mencukupi. Tidur selama 8-9 jam bagi orang dewasa. Tidur akan memperbaiki sistem imunisasi dan badan akan kekal sihat.

Mendapatkan rawatan yang segera jika pesakit mendapati mengalami penyakit berkenaan.

Mendapatkan rawatan yang segera jika pesakit mendapati mengalami penyakit berkenaan.

Kawal emosi agar tidak tertekan / stress
Ini boleh dicegah jika anda berusaha meningkatkan kemampuan dan keyakinan diri untuk menanganinya.

SUMBER ;

[http://www.myhealth.gov.my/
pencegahan-sakit-jantung/](http://www.myhealth.gov.my/pencegahan-sakit-jantung/)

