



**> 28 JUTA
MASYARAKAT INDONESIA
DIPERKIRAKAN AKAN TERKENA
DIABETES PADA 2050**

Diabetes seringkali menyerang usia muda.
Banyak dari kita tidak sadar padahal
tubuh kita sudah ngasih tanda





DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



CIRI-CIRI DIABETES

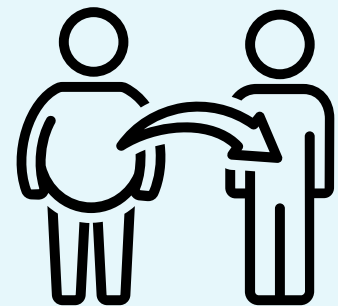
yang perlu kamu sadari & waspadai



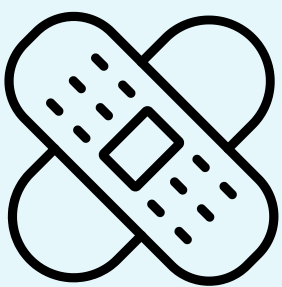
Sering merasa haus dan buang air kecil terutama di malam hari



Cepat lelah dan mudah lapar



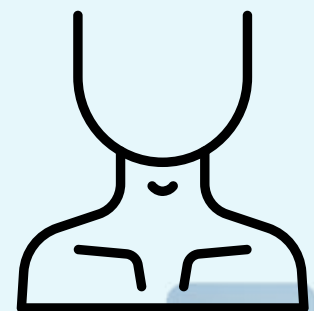
Makan banyak, tapi berat badan turun



Luka susah sembuh



Penglihatan mata kabur



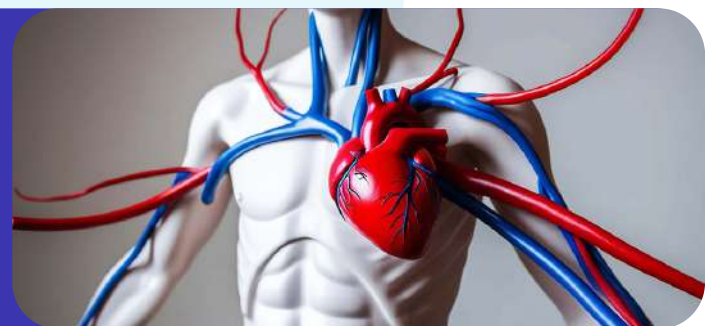
Bercak kulit gelap di lipatan leher atau ketiak



4 BAHAYA KOMPLIKASI KRONIS

Jika diabetes tidak segera ditangani

Penyakit jantung dan pembuluh darah



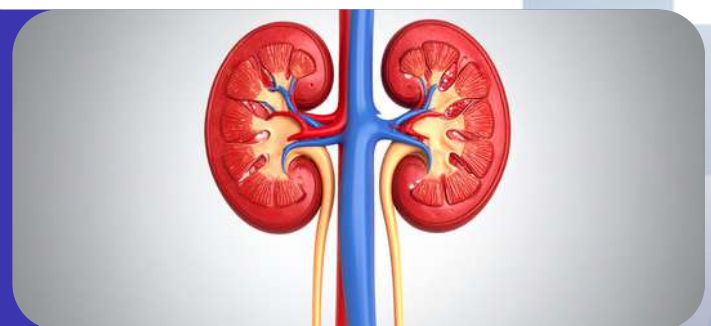
Gangguan mata/penglihatan



Gangguan saraf yang menyebabkan luka hingga amputasi kaki



Gangguan ginjal





6 LANGKAH untuk mencegah Diabetes

1.

Atur pola
makan sehat

2.

Olahraga
rutin

3.

Jaga berat
badan ideal

4.

Berhenti
merokok
dan batasi
alkohol

5.

Kelola
stres

6.

Cek
kesehatan
rutin,
terutama
gula darah



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

Njoo!

MULAI KEBIASAAN BAIK

*Hidup sehat dan rutin
memantau gula darahmu*

#HadapiDiabetesBersama

