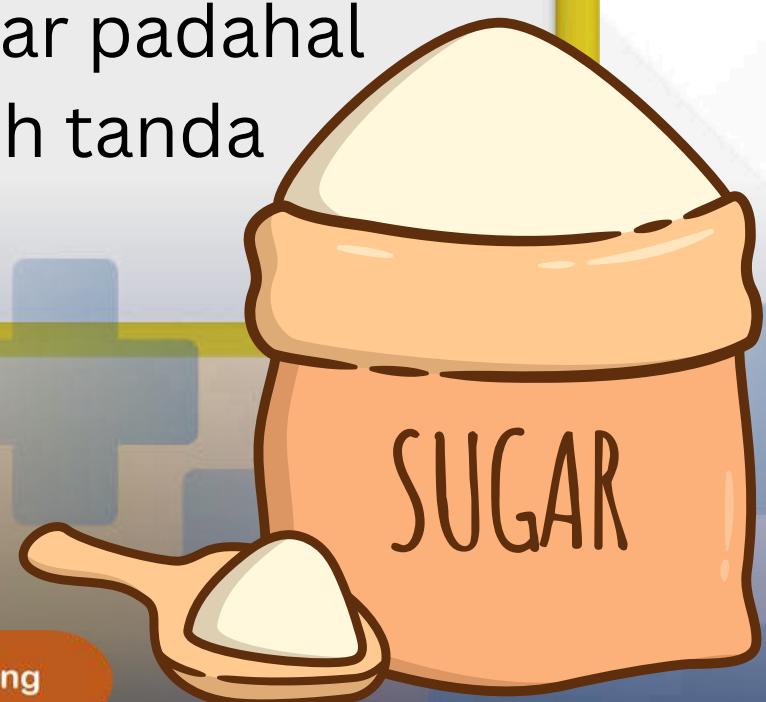




**> 28 JUTA
MASYARAKAT INDONESIA
DIPERKIRAKAN AKAN TERKENA
DIABETES PADA 2050**

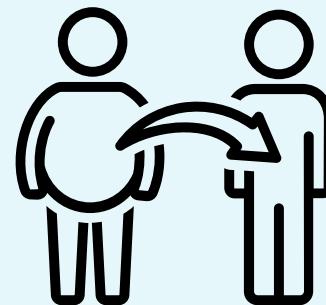
Diabetes seringkali menyerang usia muda.
Banyak dari kita tidak sadar padahal
tubuh kita sudah ngasih tanda





CIRI-CIRI DIABETES

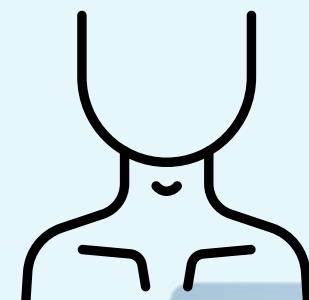
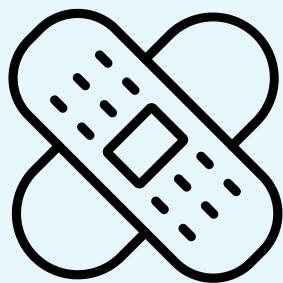
yang perlu kamu sadari & waspadai



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

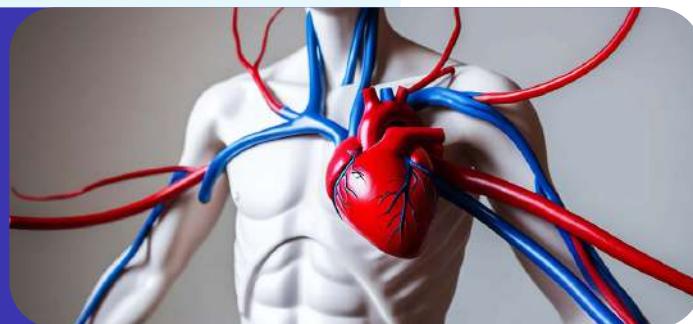
Bercak kulit gelap di lipatan leher atau ketiak



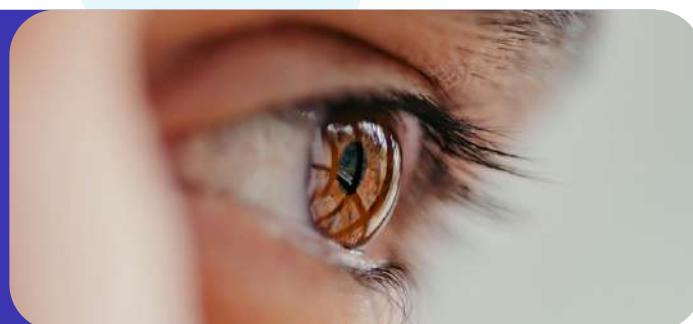
4 BAHAYA KOMPLIKASI KRONIS

Jika diabetes tidak segera ditangani

**Penyakit jantung dan
pembuluh darah**



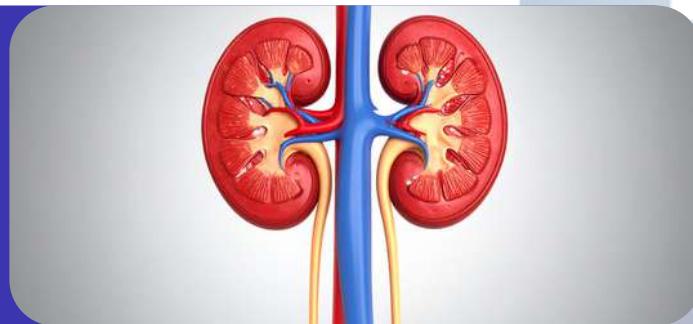
**Gangguan
mata/penglihatan**



**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



Njoo!

MULAI KEBIASAAN BAIK

*Hidup sehat dan rutin
memantau gula darahmu*

#HadapiDiabetesBersama



dinkestemanggung



Dinkes Kab Temanggung



dinkestemanggung