



KENYATAAN AKHBAR
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

HARI DIABETES SEDUNIA 2020

“Diabetes: Jururawat Nadi Perubahan”

Hari Diabetes Sedunia disambut pada 14 November setiap tahun. Pada tahun ini, sambutan adalah bertemakan “Diabetes: Jururawat Nadi Perubahan” (*“Diabetes: Nurses Make the Difference”*). Tema ini dipilih bertujuan untuk meningkatkan tahap kesedaran masyarakat mengenai peranan penting yang dimainkan oleh para jururawat dalam aktiviti pencegahan dan kawalan diabetes di Malaysia dan di seluruh dunia. Peranan jururawat dan kakitangan sokongan yang lain sebagai barisan hadapan amat penting dalam pengurusan pesakit diabetes, lebih-lebih lagi dengan peningkatan jumlah pesakit setiap tahun.

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (*National Health and Morbidity Survey* atau NHMS) 2019 menganggarkan seramai 3.9 juta (18.3%) penduduk yang berumur 18 tahun dan ke atas menghidap diabetes, peningkatan yang ketara berbanding 11.2% pada tahun 2011 dan 13.4% pada

tahun 2015. Daripada jumlah ini, dianggarkan bahawa satu daripada dua pesakit (50%) tidak mengetahui mereka menghidap penyakit diabetes sehinggalah saringan gula dalam darah dilakukan. Laporan *National Diabetes Registry* 2013 - 2019 pula menganggarkan hanya 32.4% pesakit diabetes yang mendapatkan rawatan di klinik kesihatan kerajaan mencapai tahap kawalan diabetes yang optimum.

Penyakit diabetes bukan sahaja memberikan kesan yang negatif terhadap kualiti hidup dan kos penjagaan kesihatan, ia juga menambah beban ekonomi individu, keluarga dan masyarakat serta mengurangkan produktiviti negara. Pada tahun 2017, dianggarkan jumlah beban penyakit tidak berjangkit utama (kardiovaskular, diabetes dan kanser) terhadap ekonomi negara ialah sebanyak RM100 bilion, bersamaan 7.35% keluaran dalam negara kasar (KDNK) dan diabetes menyumbang sebanyak RM10 bilion daripada jumlah tersebut. Daripada segi kos produktiviti, kerugian sebanyak RM5.7 bilion dilaporkan akibat penyakit diabetes, berbanding dengan penyakit kardiovaskular (RM2.9 bilion) dan kanser (RM357 juta).

Kebanyakan insiden diabetes boleh dicegah melalui amalan gaya hidup sihat. Penyakit diabetes juga boleh dikesan awal dengan saringan berkala. Untuk pesakit diabetes pula, kepatuhan terhadap rawatan dan nasihat anggota kesihatan serta amalan gaya hidup sihat mampu mengawal diabetes ke tahap yang optimum dan mencegah komplikasi.

Sempena Hari Diabetes Sedunia tahun ini, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ingin menyarankan kepada semua rakyat Malaysia untuk mengambil langkah-langkah berikut:

1. Cegah dan kawal penyakit diabetes melalui amalan gaya hidup sihat. Amalkan pemakanan seimbang, gaya hidup yang aktif, tidak merokok, memupuk minda sihat dan menghindari daripada pengambilan alkohol yang berlebihan.
2. 'Kesihatan kita, Milik kita, Tanggungjawab kita' (*health ownership*). Lakukan saringan kesihatan secara berkala dengan memeriksa status BMI, tekanan darah, paras gula dan paras kolesterol dalam darah. Untuk pesakit Diabetes, pemantauan sendiri paras gula dalam darah (*self-monitoring blood glucose – SMBG*) sangat digalakkan dan boleh dilakukan sendiri di rumah menggunakan *glucometer*.

Pihak Kementerian telah merangka pelbagai program dan aktiviti yang berkaitan dengan pencegahan dan kawalan penyakit tidak berjangkit termasuklah memperkukuhkan semula program Komuniti Sihat Pembina Negara (KOSPEN) di peringkat komuniti bagi mempromosikan cara hidup sihat dan pengesanan awal penyakit tidak berjangkit dalam kalangan masyarakat setempat di seluruh negara. Sukarelawan di peringkat komuniti telah dilatih melalui KOSPEN dan program intervensi ini akan dijalankan

dengan lebih efektif dan meluas ke arah memperkasakan masyarakat untuk mengamalkan gaya hidup yang lebih sihat.

KKM amat berharap agar rakyat Malaysia sentiasa beriltizam untuk terus menjaga kesihatan bagi mencegah penyakit diabetes terutama kepada mereka yang berisiko. Kita harus menjadi inspirasi dan motivasi kepada keluarga, sahabat dan masyarakat sekeliling untuk menjalani gaya hidup yang sihat.

Negara sedang dilanda wabak pandemik COVID-19 yang belum nampak tanda-tanda ianya akan berakhir dalam masa terdekat. Kajian menunjukkan individu berusia, individu obes, pesakit diabetes dan hipertensi berisiko untuk mendapat jangkitan COVID-19 lebih serius dan boleh membawa maut. Pada waktu perayaan Deepavali ini, amalkan pemakanan secara berhemah dan teruskan gaya hidup yang sihat. Elakkan tempat yang sesak dan sempit, dan elakkan sembang atau bertutur dengan jarak yang dekat (3C). Amalkan mencuci tangan dengan kerap dan betul, memakai pelitup muka dan patuhi amaran serta peringatan yang dikeluarkan oleh KKM (3W).

Sekian, terima kasih.

TAN SRI DATO' SERI DR. NOOR HISHAM ABDULLAH
KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA

14 NOVEMBER 2020