

5 NASIHAT UNTUK NAK SIHAT



KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA



PERKESO



NIOOSH
National Institute of Occupational Safety and Health

KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA

5 NASIHAT UNTUK NAK SIHAT



Disusun atur dan diterbitkan oleh :
INSTITUT KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN NEGARA (NIOSH)
KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA
Lot 1, Jalan 15/1, Seksyen 15, 43650 Bandar Baru Bangi, Selangor Darul Ehsan.

Tel : +603-8769 2100
Faks : +603-8926 2900
Laman web : www.niosh.com.my

Hak cipta terpelihara 2017. Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara (NIOSH), Malaysia. Kementerian Sumber Manusia.

Semua Hak Terpelihara. Tiada sebarang bahagian di dalam buku ini diterbitkan semula, disimpan dalam cara yang boleh dipergunakan lagi ataupun dipindahkan dalam sebarang bentuk atau sebarang cara elektronik, mekanik, salinan foto, rakaman atau sebaliknya, tanpa izin terlebih dahulu daripada NIOSH Malaysia.

ISI KANDUNGAN

Penghargaan	iii
5 Nasihat Untuk Nak Sihat	1
Pengenalan	1
Nasihat 1: Pemakanan	2
Nasihat 2: Senaman	4
Nasihat 3: Tidur	5
Nasihat 4: Kawalan Stres	10
Nasihat 5: Saring, Pantau & Kawal ABCD	12
Rumusan	
Healthy Life Style	18
Soalan PAR-Q	19
Rujukan	21

PENGHARGAAN

Ucapan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua yang menjayakan buku poket ini terutamanya:

PENULIS

DR HAJI SYAKIRIN HAJI MUHAMED SENIN

Bahagian Kesihatan Pekerja, NIOSH Malaysia.

DR. AZRUL ROZAIMAN BIN DATO' HJ. ABDULLAH, PMC

OHS Net CEO dan Perunding Utama
Perkhidmatan Kesihatan Pekerja

SITI NURANI HAJI HASSAN

Bahagian Kesihatan Pekerja, NIOSH Malaysia.

ROSLINA MD HUSIN

Bahagian Penyebaran Maklumat, NIOSH Malaysia.

NUR ALYANI FAHMI SALIHEN

Bahagian Kesihatan Pekerja, NIOSH Malaysia.

5 Nasihat untuk Nak Sihat!

Pengenalan

Buku poket ini bertujuan untuk memberi panduan asas yang mudah untuk diamalkan bagi mencegah penyakit yang berkait gaya hidup:

- i. Serangan Sakit Jantung
- ii. Hipertensi
- iii. Diabetes
- iv. Hiperkolesterol
- v. Stres
- vi. Obesiti
- vii. Kanser

Nasihat kesihatan yang terkandung di dalam buku poket ini bertujuan sebagai nasihat umum. Sebarang keadaan atau penyakit khusus hendaklah dirujuk kepada doktor atau pakar yang berkenaan.

Nasihat 1 : Pemakanan

- Suku suku separuh



Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

- **Suku** untuk makanan berprotein seperti ikan, ayam, daging dan kekacang.
- **Suku** untuk makanan berkarbohidrat seperti nasi, mi, bijirin, produk bijirin dan ubi.
- **Separuh** untuk makanan berserat tinggi seperti buah-buahan dan sayur-sayuran.



Nasihat 2 : Senaman

- 1 Digalakkan bersenam 3 sesi seminggu, 30 minit setiap sesi.
- 2 Bersenam dengan cara yang selamat.
- 3 Pelepasan perubatan (sila rujuk soal selidik PAR-Q).
- 4 Tidak melakukan senaman dalam tempoh dua jam selepas makan.
- 5 Memakai pakaian dan kasut yang sesuai.
- 6 Melakukan senaman di kawasan yang selamat.
- 7 Memanaskan badan terlebih dahulu.
- 8 Minum air kosong sejuk ketika bersenam.
- 9 Melakukan aktiviti "cooling down" selepas bersenam.
- 10 Berhenti segera jika mengalami sesak nafas, sakit dada atau pening.

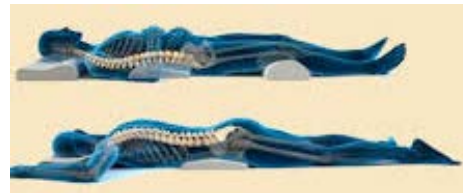


Nasihat 3 : Tidur

- 1 Elakkan pengambilan kafein, alkohol, nikotin dan bahan kimia lain yang boleh mengganggu tidur.



- 2 Jadikan tempat tidur sesuai dan selesa untuk tidur.



- 3 Wujudkan rutin yang menenangkan sebelum tidur



- Membaca Al-Quran



- Membaca buku



- Senaman relaksasi



- Mendengar lagu irama perlahan

Nasihat 3 : Tidur

- 4 Jika penat, terus tidur.



- 5 Elakkan asyik tengok jam loceng.



- 6 Manfaatkan cahaya semula jadi agar membantu tidur di waktu malam.



Nasihat 3 : Tidur

- 7 Pastikan masa bangun dan tidur yang tetap



- 8 Tidur seketika di waktu tengah hari atau tidak tidur langsung.



- 9 Awalkan makan malam.



Elakkan mengambil makanan berat 2 jam sebelum tidur.



Nasihat 3 : Tidur

- 10 Minum air secukupnya
- Minum banyak – terpaksa bangun pada waktu malam
 - Minum sedikit – dahaga dan terpaksa bangun untuk minum



- 11 Bersenam awal - sekurang-kurangnya 3 jam sebelum tidur



- 12 Istiqamah



Nasihat 4 : Kawalan Stres

Teknik IDEAL

- I** (*Identify*) Kenal pasti masalah
- D** (*Describe*) Perelaskan beberapa pilihan cara penyelesaian
- E** (*Evaluate*) Nilai akibat setiap pilihan, kelebihan dan kelemahan
- A** (*Action*) Bertindak berdasarkan pilihan yang paling baik
- L** (*Learn*) Belajar dan semak semula

Nasihat 4 : Kawalan Stres

7 Langkah menangani stres



- 1 Bersikap Realistik Terhadap Pekerjaan Anda.
- 2 Rancang Kerja Anda
- 3 Tingkatkan Kemahiran Penyelesaian Masalah
- 4 Bersikap Positif Terhadap Perubahan Dalam Kerja
- 5 Amalkan Komunikasi Berkesan Di Tempat Kerja
- 6 Tingkatkan Sokongan Sosial Di Tempat Kerja
- 7 Amalkan Cara Hidup Sihat

#fikirpositif



Nasihat 5 : Saring, Pantau & Kawal ABCD

A HbA1c

- Periksa dan pantau paras HbA1C untuk pesakit Diabetes
- Nilai diagnostik berdasarkan A1c

Keadaan	Paras HbA1C
Normal	<5.6% mmol/mol
Pre-Diabetes	5.6-6.2% mmol/mol
Diabetes	≥6.3% mmol/mol

B Blood Pressure (Tekanan Darah).

Periksa dan kawal tekanan darah pada julat normal (< 120/80)



Belly (ukur lilit pinggang). Pastikan ukur lilit pinggang untuk lelaki kurang 85cm dan wanita kurang 80cm. Ukur lilit pinggang berlebihan meningkatkan risiko mendapat penyakit kronik seperti sakit jantung, hipertensi dan diabetes.



Nasihat 5 : Saring, Pantau & Kawal ABCD



BMI (Berat badan unggul). Normal: 18.5-22.9 (untuk populasi Malaysia dan Asia). Berat badan berlebihan juga meningkatkan risiko mendapat penyakit kronik seperti sakit jantung, hipertensi dan diabetes.



Baseline Investigations (ujian asas darah seperti Full Blood Count, Fasting glucose, Renal Profile, Lipid profile, Liver Function Test dan UFEME). Lakukan ujian saringan asas ini setiap tahun untuk mereka yang berumur 40 tahun ke atas.



Nasihat 5 : Saring, Pantau & Kawal ABCD



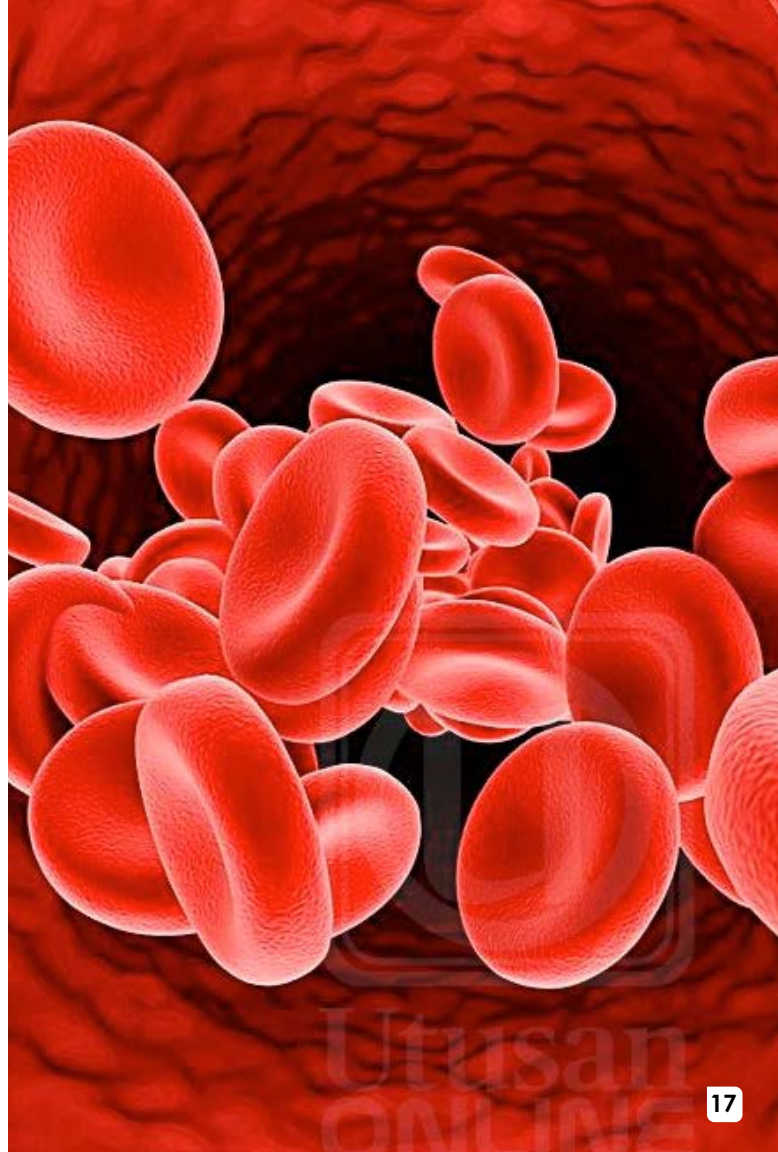
C Cholestrol (Kolesterol)

Pantau & kawal paras kolesterol untuk mengurangkan risiko serangan jantung dan strok.

D Don't SAD (Smoke, Alcohol, Drugs). Berhenti dari tabiat merokok, alkohol dan dadah



#cegahsebelumparah





#gayahidupsehat

SOAL SELIDIK PAR-Q

Demi keselamatan anda, jawab soalan ini dengan seikhlasnya.

NAMA :

TANDATANGAN :

TARIKH :

SAKSI :

Sila baca soalan-soalan tersebut dengan teliti dan menjawabnya dengan jujur. Tandakan x di petak YA atau TIDAK PAR Q & ANDA

No	Soalan	Ya	Tidak
1	Pernahkah doktor memberitahu bahawa anda ada masalah jantung dan hanya boleh melakukan aktiviti fizikal yang disyorkan olehnya sahaja?		
2	Adakah anda berasa sakit dada apabila melakukan aktiviti fizikal?		
3	Pada masa lampau, pernahkah anda berasa sakit dada walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal?		
4	Pernahkah anda hilang keseimbangan kerana pening atau pernahkah anda pifar?		
5	Adakah anda menghadapi masalah sendi atau tulang yang menjadi serius apabila melakukan aktiviti fizikal?		
6	Sekarang ini, adakah anda diberi ubat oleh doktor kerana mempunyai masalah darah tinggi atau masalah jantung?		
7	Adakah anda tahu sebarang sebab anda tidak boleh melakukan aktiviti fizikal?		

Peringatan: Pelepasan aktiviti fizikal ini hanya sah dalam masa 12 bulan dari tarikh ditandatangani dan menjadi tidak sah setelah keadaan anda berubah dan seterusnya menjawab YA kepada mana-mana daripada tujuh soalan di atas.

SOAL SELIDIK PAR-Q

Jika anda menjawab YA kepada satu atau lebih soalan di atas:

- Berbincanglah dengan doktor perubatan anda sebelum memulakan aktiviti fizikal secara aktif atau terlibat dalam sebarang bentuk ujian kecergasan dan maklumkan soalan yang anda menjawab YA.
- Anda mungkin boleh melakukan sebarang aktiviti yang anda mahu. Anda mulakannya secara perlahan-lahan dan tingkatkannya secara beransur-ansur ATAU anda mungkin terpaksa membataskan aktiviti anda kepada jenis yang lebih selamat. Berbincanglah dengan doktor anda tentang jenis aktiviti yang sesuai untuk anda.
- Pilih aktiviti yang lebih selamat dan sesuai dengan keupayaan anda.

Jika anda menjawab TIDAK kepada semua soalan:

Jika anda dengan jujurnya menjawab TIDAK kepada semua soalan PAR-Q tersebut, anda sudah pasti boleh:

- Mula menjadi lebih aktif – pastikan anda melakukannya secara perlahan-lahan dan tingkatkannya secara beransur-ansur. Cara ini lebih selamat dan mudah.
- Anda boleh terlibat dalam ujian kecergasan kerana inilah kaedah terbaik untuk menentukan tahap kecergasan anda dan merancang cara yang terbaik untuk membina sebuah kehidupan yang aktif.

Menangguhkan penglibatan anda dalam aktiviti fizikal:

- Jika anda rasa tidak sihat kerana selesema atau demam – Tangguhkan aktiviti anda sehingga anda sihat sepenuhnya; atau
- Jika anda mengandung – Berbincanglah dengan doktor anda sebelum meneruskan amalan anda secara aktif. "Saya telah membaca, memahami dan menjawab soal selidik ini dengan lengkapnya."

Segala kemusykilan yang saya hadapi telah dijawab dengan memuaskan".

RUJUKAN

Panduan Pinggan Sihat, 2016. Kementerian Kesihatan Malaysia

Garis Panduan Aktiviti Fizikal Malaysia, 2017. Kementerian Kesihatan Malaysia

Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 9th Ed. 2013. American College of Sports Medicine

The Power of ZZZZs. 2013. Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School

Unit NCD, KKM

Management of Type 2 Diabetes Mellitus, 5th Ed. 2015. Clinical Practice Guidelines

Management of Hypertension, 4th Ed. 2013. Clinical Practice Guidelines

Diterbitkan oleh



**INSTITUT KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN NEGARA (NIOOSH)
KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA**

Lot 1, Jalan 15/1, Section 15, 43650 Bandar Baru Bangi, Selangor.
Tel: 03-87692100 Faks: 03-89262900 <http://www.niosh.com.my>

dengan kerjasama



PERTUBUHAN KESELAMATAN SOSIAL

Menara PERKESO, No. 281, Jalan Ampang, 50538 Kuala Lumpur.
Tel: 03-42645000 Faks: 03-4256 9655/ 03-4256 9517 www.perkeso.gov.my

ISBN 978-967-13946-9-4



9789671394694