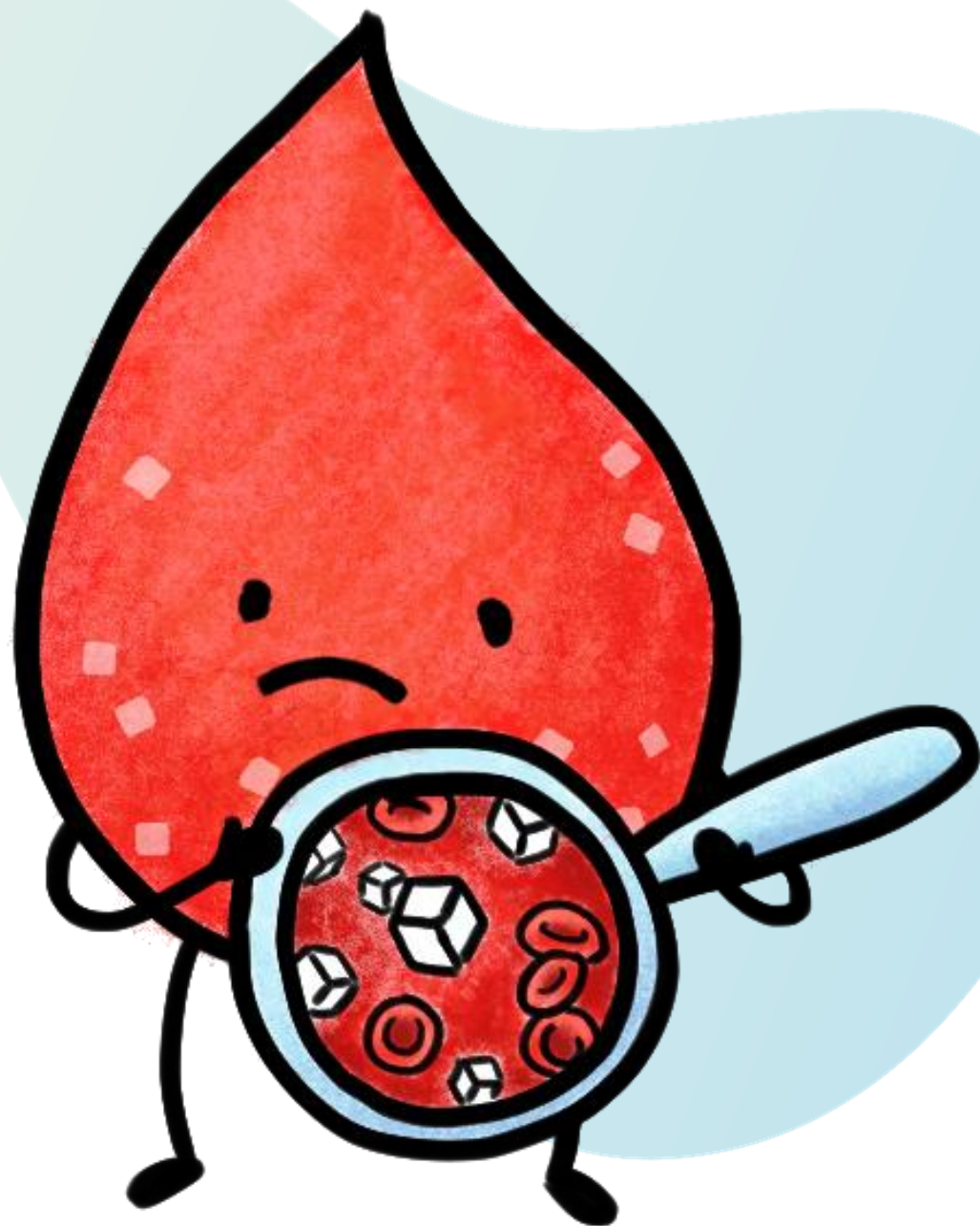


Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Bệnh tiểu đường là gì?

Đây là một tình trạng bệnh mãn tính ảnh hưởng đến khả năng phân hủy đường của cơ thể bạn. Điều này có nghĩa là có rất nhiều đường đọng lại trong máu của bạn.

Nếu không được điều trị, bệnh tiểu đường gây tổn thương các mạch máu, có thể dẫn đến đau tim, đột quỵ và các vấn đề về thận, mắt, bàn chân và dây thần kinh.



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Làm thế nào để biết tôi có bị bệnh tiểu đường hay không?

Các triệu chứng phổ biến của bệnh tiểu đường bao gồm:



đi tiểu nhiều



khát nước



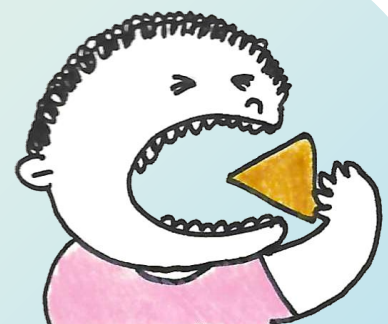
giảm cân không giải thích được



kiệt sức



chóng mặt



đói quá mức

Nếu bạn mắc bệnh tiểu đường hoặc nghi ngờ mình mắc bệnh, hãy đến gặp bác sĩ. Hãy đến phòng khám y tế, đặc biệt nếu chủ lao động của bạn đã ghi danh cho bạn với Kế hoạch Chăm sóc Ban đầu. Tìm các trung tâm y tế gần nhất của bạn và địa điểm của họ [tại đây](#).

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Mẹo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Ngăn ngừa bệnh tiểu đường!

Hãy làm theo các bước đơn giản sau để giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường!



Lựa chọn thực phẩm lành mạnh hơn.



Uống nước thay vì đồ uống có đường.



Bỏ hoặc cắt giảm rượu và thuốc lá.



Thực hiện các bài tập thể dục như đi bộ, chạy bộ hoặc leo cầu thang.



Ăn thực phẩm giàu chất xơ như yến mạch moong dal hoặc đậu, hạnh nhân, bánh quy lúa mì hoặc sữa chua nguyên chất.

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Nguồn:

1. “Hãy đánh bại bệnh tiểu đường”. HealthHub.