

醒觉运动

如果你已经是糖尿病患者，你应该接受以下检查：

- ★一年至少2次检验糖化血红蛋白 [A1C] 水平。检测结果提供前3个月的平均血糖值，目标必须保持在百分之7以下。强化血糖管理对糖尿病患者，尤其是早期阶段慢性肾脏病患者已证实有显著效果。
- ★向医护人员询问关于胰岛素注射、药物、膳食计划、体力活动和血糖控制等。
- ★每年检查血压几次。
- ★向医护人员询问，病患是否能接受注射这两种有助于降低血压并显著的减缓肾功能发展的药物——血管收缩素转换酶抑制剂 (ACE) 和血管紧张素受体阻滞剂 (ARBs)。
- ★一年一次测量身球过速率和尿尿蛋白量。这是肾脏病的两个重要指标。
- ★向医护人员查询是否减少饮食中的蛋白质含量，并要求被派去注册的营养师以规划膳食计划。

只要有良好的照顾和饮食控制，便能避免或延迟肾脏病的报道日，你愿意吗？

糖尿病患者的重要指标：

- ★血红蛋白 A1c (HbA1c) 应控制在小于 6.5%。
- ★理想空腹血糖值为 4.4-6.1mmol/L。
- ★不良胆固醇/胆固醇密度蛋白 [LDL-Cholesterol] 应小于 2.6mmol/L。
- ★蛋白尿及糖尿病患者的理想血压为 125/75mmHg。慢性肾脏病患者的理想血压为低于 130/80mmHg。
- ★男性腰围应低于 90 公分 (cm)，女性腰围应少于 80 公分。



3月14日当天庆祝！Utana 购物中心参加糖尿病日开幕礼，并获得免费的健康检测！左起苏妮妮巴瓦达、李立 N 督密达、Chef Wan、查基高拉以及加里阿利。



明星主厨拿督 Chef Wan :

健康饮食，重质不重量



为了提高国人对于糖尿病和肾脏病的警觉度，大马肾脏基金会邀请明星主厨拿督 Chef Wan 出任该基金会大使。

Chef Wan 坦言当初接到邀请时曾犹豫不定，毕竟这似乎与他的工作内务背道而驰（很多美食都是多食无益，比如咖啡鸡、马来糕点等），随后他了解到，其实自己可应影响力来引导粉丝改变生活方式，便欣然接下挑战并矢志今后在推广美食时会以健康为导向。

“超过 25 年的厨师生涯里，我一直努力设计诱人的食谱，但是获开地能听到很多儿童患有肥胖问题，大马人在饮食上还有其它方面都非常麻烦，不擅长均衡饮食。”几年前他接受举办已举办多年的表演月美食博览会，原本是看到国人为付了 50 令百被拼命的进食，把食物吃得山那样高，这种饮食方式他觉得很是不健康。

减少米饭摄取，多吃蔬菜

他自己因为工作关系奔波跑动，对于饮食均衡之道是有所领悟。最近他才刚从英美参加美食巡回，说到了那两星期的出差日子，他相信有严厉气候“拒可”之下，他 1 天就喝了 5 杯咖啡，“5 杯咖啡就是 5 汤匙的糖。”并且天气一冷，容易饿，吃得更多，2 周就胖了 2 公斤。

回来后，虽然大鱼大肉摆在他面前，他却克制自己减少米饭摄取，多吃蔬菜，“在我们面前有很多的选择，我们必须懂得如何选择。很多人都做了错误的选择，开餐后看不到餐桌的焦点，大家拼命的吃，又叫做暴饮，我们进食时务必要以均衡为主，还是以数量为主。”

Chef Wan 也举了自己的父亲为例子。他的父亲因为糖尿病而截肢花了 2 万令手术费，事后却仍继续吃，没有改变喜欢和朋友们喝啤酒喝茶的生活习惯，而且不仅一天喝几次茶饭也吃收也喜欢吃甜同伴一块去，令儿子为他的健康担忧——请大家引以为鉴。



“控制糖尿病，保护你的肾脏”

醒觉运动

日期：3月14日 (日)
 时间：早上 10 时至下午 5 时
 地点：1 Utana 购物中心 (new wing)
 当日的活动内容包括：免费测站健康检测 (测血压、尿尿、BMI、腰围、血糖、胆固醇)、明星主厨拿督 chef Wan 下厨教授健康美食、寻宝游戏、儿童歌舞活动、hip Hop、肚皮舞表演等。另，全国各地的医院亦配合世界肾脏日的到来，举办讲座、论坛和健康检查。
 欲知更多详情，可致电马来西亚肾脏基金会 (NKF)：1300-88-3110 或浏览网页 www.nkf.org.my 或 www.worldkidneyday.org 或电邮 edu@nkf.org.my

配合 2010 年世界肾脏日主题“控制糖尿病，保护你的肾脏”，大马肾脏基金会联合大马肾脏协会以及卫生部推出肾脏健康醒觉活动，万勿错过。

【注】第二型糖尿病：这是最常见糖尿病类型，且多发生在成年人，有家族史及代谢综合征之病患，尤其常见于肥胖肥胖者。