

NAMA			
SUBJEK	PENDIDIKAN KESIHATAN TAHUN 4	TOPIK	PETUNJUK AWAL

PUNCA PENYAKIT BERLAKU



DIABETIS



PENYAKIT BUAH PINGGANG



SAKIT JANTUNG



ASMA

Makan makanan berlemak secara berlebihan

Salur darah menjadi sempit lalu tersumbat

ARAHAN : Seret kotak di bawah ke bawah kotak yang terletak di atas yang berkaitan dengan penyakit yang di nyatakan.

Keradangan salur pernafasan

Pengambilan protein berlebihan

Kurang minum air putih kosong.

Mempunyai penyakit tekanan darah tinggi, diabeetis dan batu karang

Alahan kepada habuk, asap, dan bulu binatang.

Pengambilan gula yang tinggi

KESAN-KESAN PENYAKIT

TANDAKAN YANG BETUL.



DIABETIS

Sakit dada	☐
Turun berat badan mendadak	☐
Penglihatan kabur dan boleh menjadi buta	☐
Luka menjadi lambat sembuh	☐



PENYAKIT BUAH PINGGANG

Kencing berdarah	☐
Turun berat badan	☐
Penglihatan kabur dan boleh menjadi buta	☐
Mudah menjadi letih	☐



SAKIT JANTUNG

Sakit dada	☐
Turun berat badan mendadak	☐
Sesak nafas	☐
Mudah menjadi letih	☐
Luka menjadi lambat sembuh	☐



ASMA

Batuk	☐
Turun berat badan mendadak	☐
Sukar bernafas dan tercungap-cungap.	☐
Luka menjadi lambat sembuh	☐

CARA MENCEGAH PENYAKIT



DIABETIS



PENYAKIT BUAH PINGGANG



SAKIT JANTUNG



ASMA

Amalkan
pemakanan
seimbang

Lakukan
senaman
secara
berkala

Kurangkan
pengambilan
gula

Minum air
kosong
sebanyak 2
liter sehari

Kurang
pengambilan
protein.

Menjaga
kebersihan
diri

Elakkan
berada di
tempat yang
berhabuk

Kurang
pengambilan
makanan
berlemak

Lakukan
senaman
secara
berkala