

做健康的守門員 預防三高慢性病

(中印越版本)

Jagalah Kesehatan, Cegah Tiga Jenis Penyakit Kronis

Làm người gác cửa của sức khỏe, phòng ngừa ba bệnh mãn tính cao

- 三高是指高血壓、糖尿病及高血脂，是容易引發中風及心血管疾病的危險因子。
- Tiga jenis penyakit kronis yang dimaksud adalah darah tinggi, diabetes dan kolesterol, merupakan faktor yang beresiko tinggi yang mudah menyebabkan stroke dan penyakit kardiovaskular (penyakit yang berkaitan dengan jantung dan pembuluh darah).
- Ba cao nghĩa là cao huyết áp, bệnh tiểu đường và mỡ máu cao, là các nhân tố nguy hiểm dễ gây các bệnh tai biến và tim mạch.
- 從飲食、運動開始養成健康生活型態，做好健康自我管理，可減少併發症發生。
- Kembangkan gaya hidup sehat dari pola makan dan olahraga, atur kesehatan dengan baik, dapat mengurangi terjadinya komplikasi.
- Tạo thói quen cho hình thái sinh hoạt lành mạnh bắt đầu từ việc ăn uống, luyện thể thao, tự quản lý tốt sức khỏe, có thể giảm thiểu phát sinh các biến chứng.

均衡攝取、二多三少原則

Makanan Asupan yang seimbang, dengan prinsip lebih dari dua, kurang dari tiga

Ăn uống Ăn uống theo nguyên tắc cân bằng, 2 nhiều 3 ít

  多蔬果 Bun dan sayuran Nhiều rau quả	  低油脂 Yang berlemak rendah Ít dầu mỡ	  少加工食品 Kurangi konsumsi makanan olahan Ít thực phẩm gia công
  多高纖 Yang berserat tinggi Nhiều chất xơ	  少調味品 Kurangi penggunaan bumbu Ít gia vị	

戒除菸酒

Berhenti merokok dan minum minuman beralkohol

Cai rượu và thuốc lá



養成運動習慣、提升身體代謝率

Olahraga Biasakan berolahraga, tingkatan laju metabolisme tubuh

Thể thao Tạo thói quen luyện tập thể thao, nâng cao tỷ lệ trao đổi chất của cơ thể



定期檢查了解自身健康狀況

Periksa dan berobat Ketahui kesehatan tubuh sendiri

Kiểm tra và khám bệnh Tìm hiểu tình trạng sức khỏe của bản thân



- 腰圍八九十，健康常維持
- Lingkar pinggang delapan sembilan sepuluh, kesehatan harus selalu dijaga
- Vòng eo 80-90, để duy trì sức khỏe
- 定期量血壓、作紀錄，血壓應低於130/85mmHg
- Ukur tekanan darah secara rutin, dicatat, tekanan darah seharusnya di bawah 130/85mmHg
- Đo huyết áp định kỳ, ghi chép dữ liệu, huyết áp nên thấp hơn 130/85mmHg



高雄市政府衛生局關心您
Biro Kesehatan Kota Kaohsiung peduli pada anda
Cục Y tế thành phố Cao Hùng quan tâm đến bạn



做健康的守門員 預防三高慢性病

Preventing 3H-induced Chronic Diseases to Stay Healthy

- 三高是指高血壓、糖尿病及高血脂，是容易引發中風及心血管疾病的危險因子。
- 3H refers to hypertension, hyperglycemia, and hyperlipidemia, which are risk factors that have a high possibility of causing strokes or cardiovascular diseases.
- 從飲食、運動開始養成健康生活型態，做好健康自我管理，可減少併發症發生。
- To prevent complications induced by said disorders, people should conduct self-health management by establishing a healthy lifestyle with healthy diet and regular exercise.

均衡攝取、二多三少原則

Have a balanced diet by following the “2 to include and 3 to avoid” principle:



多蔬果

Include vegetables and fruits.



低油脂

Avoid foods that are high in fats.



少加工食品

Avoid processed foods



戒除菸酒

Avoid smoking and drinking.



多高纖

Include foods that are high in fiber.



少調味品

Avoid excessive seasoning.



養成運動習慣、提升身體代謝率

Exercise regularly to improve your metabolic rate



定期檢查了解自身健康狀況

Undergo medical checks or seek medical help to better understand your body



- 腰圍八九十，健康常維持
- Keep your waistline between 80 and 90 cm to stay healthy.
- 定期量血壓、作紀錄，血壓應低於130/85mmHg
- Record blood pressure regularly. Normal blood pressure should remain below 130/85 mmHg.



高雄市政府衛生局關心您 Department of Health, Kaohsiung City Government, cares about you!



Note

