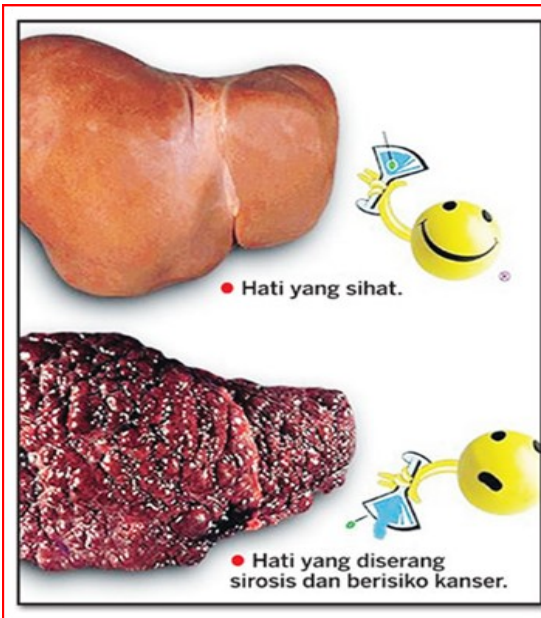


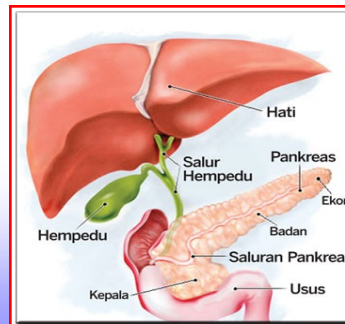
PETANDA SERANGAN PENYAKIT HATI :-

- Mudah letih
- Sering demam
- Kemurungan
- Hilang selera makan
- Mengalami cirit-birit
- Sering gatal-gatal
- Muntah-muntah
- Mengalami lebam dengan mudah
- Rasa sakit pada bahagian kanan abdomen
- Pembengkakan pada pergelangan kaki
- Air kencing berwarna keruh seperti Teh 'O'
- Perubahan warna mata putih menjadi kuning



FUNGSI HATI

- Memusnahkan bahan toksin yang tidak diperlukan oleh tubuh seseorang
- Tempat simpanan tenaga, vitamin dan mineral
- Seimbangkan kolestrol dalam badan
- Menghasilkan protein
- Memudahkan sistem penghadaman
- Melindungi seseorang daripada serangan penyakit



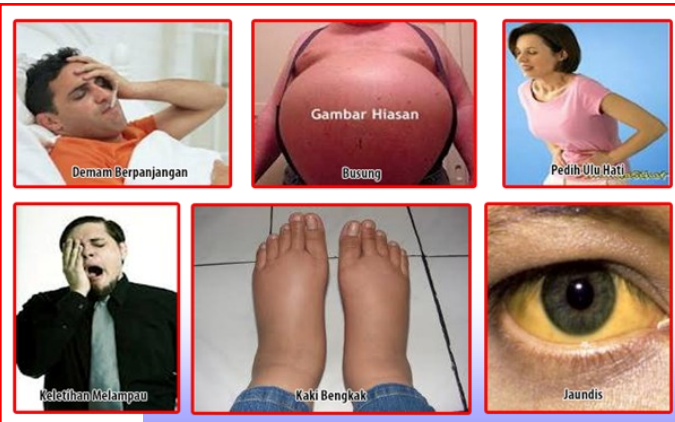
Sirosis hati

Hepatitis C

HARGAILAH HATI ANDA

♥ merupakan organ yang sangat penting kerana ia bertanggungjawab untuk mengelolakan hampir **500 fungsi tubuh** dan kesemua fungsi ini bertindak dalam satu masa yang sama! Hebat bukan??

♥ adalah organ yang terbesar pada tubuh manusia dan purata beratnya adalah 1.35kg untuk wanita manakala pada lelaki adalah lebih kurang 1.8kg.



KEMAS

Risalah 9/2013

Bahagian Pengurusan Dan Pemakanan
Jabatan Kemajuan Masyarakat



Kawal pengambilan ubat

kerana pengambilan yang tidak terkawal boleh mengakibatkan kerosakan hati.

Pengambilan suplemen

perlu dapatkan nasihat dari doktor untuk pengambilan suplemen terbaik.



**I'M ON
A DIET!**

Senaman dapat mengelakkan pengumpulan lemak di hati.



Makan dengan yang betul dengan mengamalkan diet seimbang (sayur-sayuran, buah-buahan dan protein).

Elakkan bahan kimia seperti penyembur serangga, cat, pewangi kereta dan apa sahaja jenis semburan berkimia.



BAGAIMANA MENJAGA HATI ANDA??



LINDUNGI HATI ANDA DARIPADA :-



- Virus, Alkohol, Parasit
- Bahan-bahan kimia seperti racun serangga
- Pengumpulan lemak
- Pengambilan vitamin secara tidak terkawal
- Pengambilan ubat dari jenis *Hepatotoxic @ Hepatotoxicity* (rosak hati)
- Zat besi berlebihan



Risalah 9/2013

Bahagian Pengurusan Dan Pemakanan
Jabatan Kemajuan Masyarakat