www.moh.gov.bn corp.comms@moh.gov.bn
PERUTUSAN
KEMENTERIAN KESIHATAN

PERUTUSAN
YANG BERHORMAT
DATO SERI SETIA DR HAJI MOHAMMAD ISHAM BIN HAJI JAAFAR
MENTERI KESIHATAN
SEMPENA HARI DIABETES SEDUNIA 2026
14 NOVEMBER 2026

TEMA:
"Tindakan Awal terhadap Diabetes"
(*"Early Action on Diabetes"*)

1. Diabetes merupakan antara cabaran kesihatan awam yang semakin membimbangkan di seluruh dunia. Menjelang tahun 2050, jumlah individu yang hidup dengan diabetes dijangka mencecah 853 juta orang. Di Negara Brunei Darussalam, prevalens diabetes turut menunjukkan peningkatan daripada 9.7 peratus pada tahun 2016 kepada 15 peratus pada tahun 2023, berdasarkan tinjauan kesihatan kebangsaan. Perkembangan ini menuntut usaha pencegahan dan pengawalan yang lebih menyeluruh, khususnya melalui pengesanan dan intervensi awal. Sejajar dengan keperluan tersebut, Sambutan Hari Diabetes Sedunia yang diraikan pada setiap 14 November, dengan tema pada tahun ini, **"Early Action on Diabetes"** atau **"Tindakan Awal terhadap Diabetes"**, menekankan kepentingan mengenal pasti faktor risiko, menjalani pemeriksaan kesihatan serta mendapatkan rawatan yang sewajarnya bagi mencegah atau melambatkan komplikasi penyakit ini.

2. Diabetes mellitus merupakan penyakit kronik yang berlaku apabila paras glukosa dalam darah meningkat melebihi tahap normal. Sekiranya tidak dikesan atau dikawal dengan baik, penyakit ini boleh mengakibatkan komplikasi serius, termasuk penyakit jantung, strok, kegagalan buah pinggang, gangguan penglihatan dan kerosakan saraf. Lebih membimbangkan, diabetes boleh berkembang tanpa sebarang gejala yang ketara pada peringkat awal, menyebabkan ramai individu hanya mengetahui keadaan kesihatan mereka setelah penyakit tersebut berada pada tahap yang lebih serius.

3. Menurut anggaran terkini Persekutuan Diabetes Antarabangsa (International Diabetes Federation – IDF), satu daripada sembilan orang dewasa berumur antara 20 hingga 79 tahun di seluruh dunia menghidap diabetes, manakala lebih empat daripada sepuluh individu yang menghidap penyakit ini masih belum menyedari keadaan mereka. Di Negara Brunei Darussalam, dianggarkan 44.7 peratus individu yang menghidap diabetes masih belum didiagnosis. Dalam masa yang sama, keadaan pradiabetes, iaitu apabila paras glukosa dalam darah melebihi tahap normal tetapi belum mencapai tahap diabetes, turut memerlukan perhatian serius. Individu yang mengalami pradiabetes mempunyai risiko lebih tinggi untuk menghidap diabetes jenis 2, namun perkembangan ini boleh dicegah atau dilambatkan melalui pengesanan awal, perubahan gaya hidup dan intervensi yang bersesuaian. Justeru, pemeriksaan kesihatan secara berkala amat penting bagi membolehkan tindakan pencegahan dilaksanakan sebelum berlakunya komplikasi.

4. Dalam hubungan ini, Kementerian Kesihatan terus memperkukuh usaha pengesanan awal penyakit tidak berjangkit melalui Program Pemeriksaan Kesihatan Kebangsaan (National Health Screening Programme – NHSP). Program ini membolehkan individu yang berisiko dikenal pasti lebih awal melalui penilaian faktor risiko dan pemeriksaan kesihatan yang bersesuaian, khususnya bagi diabetes

dan penyakit kardiovaskular. Kemudahan pendaftaran melalui aplikasi BruHealth turut memperluas akses orang ramai kepada perkhidmatan saringan kesihatan. Oleh itu, masyarakat adalah digalakkan untuk memanfaatkan kemudahan yang disediakan dan mengambil langkah proaktif dalam mengetahui serta memantau status kesihatan masing-masing.

5. Selain pengesanan awal, usaha pencegahan diabetes juga perlu memberikan perhatian kepada faktor risiko yang boleh diubah, khususnya berat badan berlebihan dan obesiti. Pengumpulan lemak berlebihan, terutama di bahagian abdomen, boleh menyebabkan rintangan insulin dan meningkatkan risiko diabetes jenis 2. Berdasarkan tinjauan STEPS, prevalens obesiti dalam kalangan orang dewasa berumur 18 hingga 69 tahun di Negara Brunei Darussalam telah mencapai 32.4 peratus. Bagi menangani cabaran ini, Kementerian Kesihatan melaksanakan pelbagai inisiatif, termasuk Program Cara Hidup Sihat melalui Workplace and Health (WAH), yang menyediakan bimbingan pengurusan berat badan melalui aktiviti fizikal, pendidikan pemakanan, konsultasi perubatan dan pemantauan berkala. Inisiatif Brunei Darussalam on the Move (BNOTM) turut menggalakkan masyarakat untuk kekal aktif dan menjadikan aktiviti fizikal sebagai amalan harian. Usaha-usaha ini mencerminkan kepentingan pendekatan pencegahan yang berterusan dalam membudayakan gaya hidup sihat.

6. Walau bagaimanapun, pengesanan awal sahaja tidak mencukupi tanpa tindakan susulan dan pengurusan penyakit yang berkesan. Secara global, dianggarkan 30 hingga 40 peratus individu yang menghidap diabetes berisiko mengalami penyakit buah pinggang, manakala satu daripada empat mengalami retinopati diabetik yang boleh menjejaskan penglihatan, dan satu daripada tiga mengalami neuropati diabetik atau kerosakan saraf yang boleh meningkatkan risiko kecederaan serta komplikasi pada kaki. Komplikasi ini lazimnya

berkembang secara beransur-ansur tanpa disedari dan boleh mengakibatkan kerosakan kekal sekiranya tidak ditangani. Namun demikian, risikonya dapat dikurangkan melalui kawalan paras glukosa darah yang optimum, pengurusan tekanan darah dan kolesterol, pematuhan terhadap rawatan serta pemeriksaan susulan secara berkala. Sehubungan itu, individu yang hidup dengan diabetes hendaklah terus memainkan peranan aktif dalam pengurusan kesihatan masing-masing, dengan sokongan berterusan daripada anggota kesihatan dan keluarga.

7. Sempena Sambutan Hari Diabetes Sedunia 2026, marilah kita bersama-sama memperkukuh komitmen untuk bertindak lebih awal, sebelum diabetes dan komplikasinya menjejaskan kesihatan serta kualiti kehidupan. Tindakan awal bermula dengan kesedaran tentang faktor risiko, kesediaan menjalani pemeriksaan kesihatan dan keazaman untuk mengamalkan gaya hidup yang lebih sihat. Amalkan pemakanan seimbang, kekalkan berat badan yang sihat dan lakukan aktiviti fizikal secara konsisten. Bagi individu yang hidup dengan diabetes, teruskan rawatan dan pemeriksaan susulan bagi memastikan penyakit ini sentiasa terkawal. Sesungguhnya, pencegahan dan pengawalan diabetes bukan hanya tanggungjawab sektor kesihatan, tetapi memerlukan penglibatan seluruh masyarakat. Dengan usaha dan komitmen bersama, kitani dapat membina masyarakat yang lebih sihat, berdaya tahan dan produktif, selaras dengan aspirasi Wawasan Brunei 2035 untuk mencapai kualiti kehidupan yang tinggi bagi seluruh rakyat dan penduduk Negara Brunei Darussalam.

-TAMAT-