

Sebuah Buku Pendidikan untuk Rawatan Bagi Kencing Manis Mellitus



Menambahkan usia Sihat kepada penduduk Singapura



Untuk maklumat lanjut,
sila layari lelaman: www.nhg.com.sg



Anggota-Anggota National Healthcare Group

Hospital Alexandra • Hospital Universiti Nasional
Hospital Tan Tock Seng • Institut Kesihatan Mental/Hospital Woodbridge
Pusat Perubatan Antarabangsa Johns Hopkins – NUH
Pusat Kulit Nasional • Poliklinik Kumpulan Penjagaan Kesihatan Nasional
Institut Barah • Institut Mata • Institut Jantung • Maktab NHG • Diagnostik NHG
Farmasi NHG • Perkhidmatan Internet NetCare

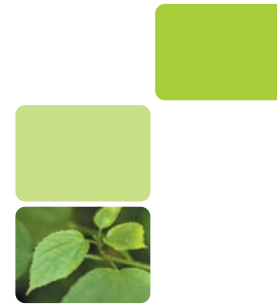


Kumpulan Kerja Kencing
Manis NHG

6 Commonwealth Lane, Tingkat 6, GMTI Building, Singapura 149547
Tel: 6471 8900 Fax: 6471 2129



- 1 Pemakanan
- 7 Ubat-ubatan Yang Dimakan
- 11 Suntikan Insulin



Pemakanan

Merancang Makanan Untuk Pesakit Kencing Manis

Berita baiknya jika anda tahu bagaimana hendak memilih makanan anda secara bijak anda boleh mengawal penyakit kencing manis anda dengan kurang makan ubat atau tidak perlu makan ubat langsung. Merancang makanan merupakan hal penting dalam membuat kawalan yang baik ke atas penyakit kencing manis.

Tujuan merancang makanan untuk mereka yang menghidap kencing manis ialah:

- Untuk mencapai paras paling hampir dengan paras normal bagi glukos darah dan melambatkan berlakunya komplikasi
- Untuk mendapatkan zat-zat makanan yang secukupnya
- Untuk mencapai berat badan yang sihat yang sangat penting bagi mengawal kencing manis dengan baik



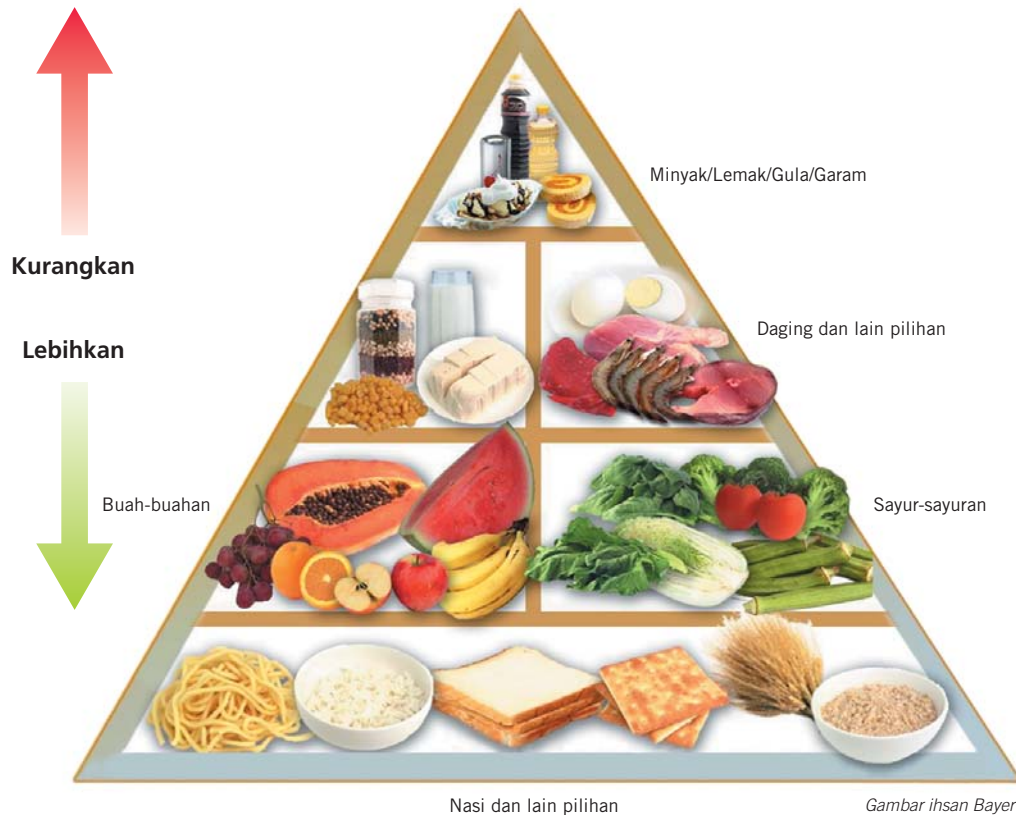
Mengendalikan Berat Badan

Sekiranya berat badan anda berlebihan anda harus cuba mengurangkan. Kajian menunjukkan bahawa pengurangan sebanyak 5% pun boleh membaiki lagi kawalan kencing manis. Indeks Body Mass (BMI) antara 18.5 hingga 23 dianggap sebagai sihat. Anda boleh mengira BMI anda dengan menggunakan formula berikut:

$$\text{Body Mass Index (BMI)} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Ketinggian (m)} \times \text{Ketinggian (m)}}$$

Merancang Makan

Anda harus makan berbagai jenis makanan dalam jumlah yang betul bagi memenuhi keperluan zat-zat makanan anda. Piramid Diet Sihat menunjukkan berbagai kumpulan makanan yang harus anda sertakan dalam rancangan makanan anda setiap hari. Anda harus makan lebih banyak makanan yang berada dalam kumpulan paling bawah piramid dan kurangkan makan makanan yang berada di bahagian atas piramid.



Gambar ihsan Bayer

Pemakanan seimbang – Cara Piramida

Karbohidrat

Karbohidrat terdapat di dalam kanji dan gula. Ia mempunyai kesan langsung ke atas paras glukos darah anda. Untuk mencegah glukos anda dari meningkat terlalu tinggi, makanan yang mengandungi karbohidrat hendaklah:

- Dimakan dalam jumlah yang kecil tetapi sering (3 - 6 waktu makan sehari) sepanjang hari.
- Jumlah yang dimakan hendaklah sentiasa sama pada setiap waktu makan
- Makan pada waktu yang betul untuk disesuaikan dengan rejimen ubat-ubatan dan insulin



Nasi dan Penggantinya

Makanan ini mengandungi kanji dan merupakan sumber utama karbohidrat. Anda perlu makan nasi dalam jumlah yang sama dalam setiap hidangan sepanjang hari. Bagi memastikan anda makan dalam jumlah yang sama, maka anda perlu juga mengira kadar karbohidrat yang anda makan. Jumpa pakar pemakanan anda untuk mengetahui jumlah nasi yang anda perlu makan setiap hari.

Bagi membantu anda mengira jumlah karbohidrat, bandingkan kadar makanan yang anda makan dengan sekeping roti.

Makanan berikut sama kadar karbohidratnya dengan sekeping roti

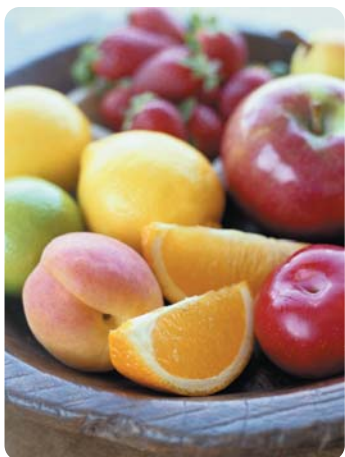
Mi yang sudah dimasak	1/3 mangkuk nasi
Biskut kraker	3 keping
Cornflakes	1/3 mangkuk nasi
Oatmeal	3 sudu the (sebelum dimasak)
Nasi	1/3 mangkuk nasi

(nota: mangkuk yang digunakan di sini ialah mangkuk yang dipakai oleh orang Cina untuk makan nasi)

Anda harus pilih makanan yang mengandungi kadar serat yang tinggi, contohnya roti wholemeal bagi menggantikan roti putih.

Buah-buahan dan Sayur-sayuran

Makanan-makanan ini membekalkan anda bahan anti-oksidan, vitamin-vitamin penting dan serat. Anda perlu makan dua hidangan makanan jenis ini setiap hari. Buah-buahan dan sayur-sayuran (lihat senarai di bawah ini) turut mengandungi karbohidrat dan harus dimakan dalam jumlah yang tetap. Kandungan karbohidrat dalam setiap hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran yang disenaraikan di bawah ini sama dengan sekeping roti:



Buah-buahan

	<i>Sekali makan</i>
Epal	1 biji sederhana
Pisang	1 yang sederhana
Anggur	10 biji yang kecil
Oren	1 biji sederhana
Betik	1 potong yang sederhana
Buah Pir	1 biji yang sederhana
Nenas	1 potong yang sederhana
Rambutan	4 biji
Laici	5 biji

Sayur-sayuran

	<i>Sekali makan</i>
Kentang	90 gram
Jagung	$\frac{1}{3}$ bahagian jagung yang sederhana



Lobak Merah	$\frac{1}{3}$ bahagian lobak yang sederhana
Keledek	90 gram
Keladi	90 gram
Ubi kayu	90 gram

Produk Tenusu

Produk tenusu seperti susu dan keju, baik untuk menjadi sumber protin dan kalsium. Anda perlu minum susu sekurang-kurangnya secawan setiap hari. Susu mengandungi karbohidrat dan satu cawan susu (300 ml) sama dengan satu potong roti. Pilih susu yang paling rendah kandungan lemaknya seperti susu skimmed dan susu rendah lemak.



Daging dan Penggantinya

Daging dan penggantinya merupakan sumber penting protin. Ia tidak menjejaskan glukos darah anda secara langsung. Namun ia mengandungi lemak tepu. Jadi anda perlu perhatikan kandungan lemaknya. Anda harus makan makanan jenis ini, 2 hingga 3 kali setiap hari. Pilihlah hanya daging tanpa lemak dan ayam atau itik yang sudah dibuang lemaknya dan hadkan memakan kuning telur hanya dua kali seminggu.

Garam, Gula dan Lemak

Makanan jenis ini terdapat di bahagian atas piramid makanan, jadi makanlah ia sekali-sekala saja.

Garam

Garam dan sodium terdapat dalam produk seperti sos, makanan yang diawet dan makanan dalam tin dan semua makanan ini telah dikaitkan dengan penyakit tekanan darah



tinggi. Jadi kurangkan sodium dalam makanan anda dengan mengurangkan kadar garam dan sos dalam masakan, sebaliknya gunakan banyak herba dan rempah untuk me nyedapkan makanan anda.

Gula

Gula mengandungi karbohidrat. Walaupun kajian-kajian menunjukkan yang gula dan produk dari gula boleh dimasukkan ke dalam rancangan makanan anda, ia harus dikira sebagai pengganti karbohidrat. Tiga sudu gula sama dengan satu potong roti. Tetapi satu potong roti dapat memberikan anda lebih banyak zat dari tiga sudu gula. Jadi pilihlah makanan anda dengan bijak.

Jika anda suka makan makanan yang manis dan rasa susah hendak berhenti dari memakan makanan jenis ini, maka anda harus gunakan pemanis tiruan untuk memaniskan minuman anda.

Lemak

Walaupun lemak tidak akan menyebabkan paras glukos darah anda meningkat secara langsung, lemak yang dimakan dalam jumlah berlebihan akan menambahkan berat badan anda dan mempunyai kesan ke atas paras kolesterol dalam darah anda.

Lemak tepu, contohnya lemak haiwan, beberapa jenis minyak sayuran seperti minyak sawit dan minyak kelapa, haruslah dikurangkan penggunaannya kerana lemak jenis ini meningkatkan kadar kolesterol LDL (kolesterol tidak baik). Gunakan lemak tidak tepu seperti minyak zaitun dan canola di dalam masakan



anda. Makanan hendaklah dimasak dengan menggunakan kadar lemak yang paling minimum. Kaedah memasak seperti panggang, gril atau kukus amatlah digalakkan. Kurangkan masak cara goreng terendam.

Senaman

Di samping bijak memilih makanan, bersenam dapat membantu anda mengurangkan dan mengekalkan berat tubuh anda serta meningkatkan keberkesanan insulin anda.

Hubungi Pakar Pemakanan

Anda harus hubungi pakar pemakanan anda untuk mendapatkan rancangan pemakanan. Pakar pemakanan anda boleh menasihatkan anda tentang kadar korbokhidrat yang anda perlukan setiap hari dan membuat satu jadual makanan yang sesuai dengan gaya hidup anda.

Ubat-ubatan Yang Dimakan

Peranan Makan Ubat-ubatan

Sekiranya rancangan pemakanan tidak dapat mengawal kencing manis anda, doktor anda mungkin perlu mewajibkan anda makan ubat-ubatan. Ada banyak jenis pil yang terdapat untuk merawat kencing manis type 2. Pil-pil ini adalah alat untuk membantu anda menguruskan paras glukos darah anda di samping rancangan makanan dan latihan jasmani yang perlu anda patuhi. Jika kedua-dua pemakanan dan pil gagal mengawal glukos darah anda kepada paras yang dikehendaki, anda perlu menjalani suntikan insulin.

Mengenai Ubat-Ubatan Anda

Doktor anda mungkin mahukan anda makan salah satu dari ubat-ubat berikut:

Ubat	Bagaimana ia bertindak	Cara memakannya
Sulphonylureas e.g. 1. Chlorpropamide (Diabinese®) 2. Glibenclamide (Daonil®) 3. Gliclazide (Diamicron®) 4. Tolbutamide (Rastinon®) 5. Glimepiride (Amaryl®)	Membantu pankreas mengeluarkan lebih banyak insulin.	Makan pil setiap hari setengah jam sebelum makan. Jangan lupa makan atau lambat makan.
Meglitinide analogues e.g. 1. Repaglinide (Novonorm®) 2. Nateglinide (Starlix®)	Membantu pankreas mengeluarkan lebih banyak insulin.	Makan pil sejeurus sebelum makan.
Biguanides e.g. 1. Metformin (Glucophage®)	Membantu tubuh menggunakan insulin dengan lebih berkesan.	Makan pil bersama makanan atau berkesan selepas makan.
Thiazolidinediones e.g. 1. Rosiglitazones (Avandia®)	Membantu tubuh menggunakan insulin dengan lebih berkesan.	Makan pil sebelum atau selepas makan.
α Glucosidase inhibitors e.g. 1. Acarbose (Glucobay®)	Membantu mengentikan kenaikan mendadak glukos darah selepas makan.	Makan pil bersama suapan pertama makanan atau makan sejeurus sebelum makan sarapan makan tengah hari dan makan malam.

Apakah Langkah Berhati-hati Yang Harus Anda Ambil?

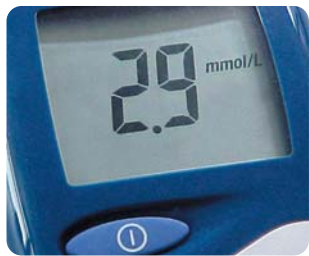
Sebelum anda makan ubat, beritahu doktor sekiranya:

- anda alah (allergic) pada ubat ini atau lain-lain jenis ubat
- anda sedang makan ubat-ubat lain sama ada yang diberikan doktor atau pun bukan anda mengalami masalah jantung, ginjal atau pun hati
- anda bakal menjalani pembedahan
- anda sedang hamil atau merancang untuk hamil
- anda sedang memberi susu badan kepada bayi anda

Apa yang harus anda lakukan semasa makan ubat?

- ingat nama dan catuan ubat yang anda makan
- makan ubat anda pada masa dan catuan yang sudah ditentukan doktor
- jangan berhenti makan ubat-ubat yang diberikan tanpa memberitahu doktor
- jika anda terlupa makan satu dos maka segeralah memakannya sebaik saja anda ingat. Jika ia sudah hampir dengan masa makan ubat yang berikutnya, makanlah catuan yang biasa saja. Jangan gandakan catuan ubat anda
- Uji glukos darah anda seperti yang sudah diarahkan doktor
- Jika anda berjumpa doktor lain, anda perlu beritahu beliau tentang ubat-ubat kencing manis yang anda makan





- Jika anda makan ubat Metformin beritahu doktor sebelum anda menjalani pemeriksaan x-ray atau scan. Anda mungkin perlu berhenti makan ubat ini selama beberapa hari

Bagaimana hendak menyimpan ubat-ubatan anda?

- Simpan di tempat yang sejuk dan kering
- Jangan simpan bermacam jenis ubat bersama-sama dalam sebuah tempat
- Simpan setiap jenis ubat di dalam bekas atau tempat yang berasingan

Apakah kesan-kesan sampingan yang boleh berlaku dari ubat-ubatan

• **Glukos darah rendah (Hypoglycaemia)**

Jika anda makan ubat tidak pada masanya, glukos darah anda mungkin akan merosot dengan banyaknya. Anda mungkin merasa lemah, mabuk, lapar, berpeluh-peluh, menggeletar, mata kabur, tidak menentu atau degupan jantung kencang.

• **Perut rasa sebu/banyak gas/kerap buang air besar**

Simptom ini boleh berlaku. Jumpa doktor anda sekiranya salah satu dari simptom ini menjadi semakin serius atau tidak hilang

• **Ruam Kulit**

Ruam mungkin berlaku jika anda makan ubat berkenaan. Sekiranya ini terjadi segera beritahu doktor anda.

Kesan-kesan Sampingan Luar Biasa

Sekiranya anda mengalami kesan-kesan berikut, segera beritahu doktor.

- Air kencing bewarna gelap
- Letih

Persiapan



1. Kumpulkan bekalan anda.



2. Basuh tangan dengan sabun dan air. Keringkan dengan betul.



3. Sebatikan insulin dengan memutarakan botol insulin diantara dua telapak tangan.



4. Bersihkan penutup getah di botol insulin dengan menggunakan pengelap alcohol.

Gambar ihsan Bayer

- Najis bewarna cerah
- Demam dan sakit tekak yang tidak diketahui puncanya
- Semakin sensitif pada cahaya matahari
- Mata atau kulit semakin kuning
- Sakit kepala

Suntikan Insulin

Siapa perlukan suntikan insulin?

Seseorang yang menghidap kencing manis type 1, akan bergantung kepada suntikan insulin kerana pankreasnya tidak mampu lagi menghasilkan insulin.

Sementara penghidap kencing manis type 2, ada kalanya juga (contohnya ketika dia sakit, menjalani pembedahan atau hamil) rawatan biasa menggunakan pil mungkin tidak berkesan dan perlu diberikan rawatan suntikan insulin buat sementara. Tambahan pula, ramai pesakit yang menghidap kencing manis type 2, akan menjadi lebih baik jika diberikan suntikan insulin setiap hari, terutama bila pil sudah tidak lagi berkesan. Ini tidak pula bererti yang kencing manisnya bertambah buruk.

Insulin hanya patut digunakan atas arahan doktor dan pengubah-suaian catuannya harus diawasi oleh doktor.

Insulin tidak boleh diambil secara makan kerana ia perlu dihadamkan dan dihapuskan oleh perut. Pada masa ini, satu-satunya cara memasukkan insulin ke dalam tubuh ialah menerusi suntikan.

Jenis Insulin

Terdapat beberapa jenis persiapan insulin yang bergantung kepada:

- Secepat mana insulin yang disuntikkan itu serap ke dalam tubuh (mula bertindak)
- Berapa lama insulin sampai ke paras tertingginya (puncak keberkesanan)
- Berapa lama masa yang diambil untuk tubuh menggunakan semua insulin yang disuntikkan ke dalamnya (tempoh tindakan)

Ciri-Ciri	Nama Produk	Mula Bertindak	Puncak	Tempoh
Bertindak Cepat	Humalog® Novorapid®	15 minit	1 – 2 jam	4 jam
Bertindak Singkat	Humulin-R® Actrapid®	1/2 – 1 jam	1 – 3 jam	4 – 8 jam
Bertindak Pertengahan	Humulin-N® Insulatard®	1 – 2 jam	4 – 12 jam	16 – 24 jam
Bercampur (Singkat dan Pertengahan)	Humulin 30/70® Mixtard 30/70®	1/2 hour	2 – 12 jam	16 – 24 jam
Bertindak Lama	Ultratard®	4 jam	8 – 24 jam	28 – 36 jam

Sukatan sekali



1. Keluarkan udara ke dalam alat penyuntik pada ukuran yang sama seperti ukuran tetap ukuran anda.



2. Tegakkan botol insulin dan suntik udara ke dalam nya.



3. Keluarkan insulin lebih sedikit dari ukuran yang telah ditetapkan.



4. Ketis alat penyuntik jika perlu untuk menghilangkan buihan udara jika perlu.

Gambar ihsan Bayer

Bagaimana hendak mengeluarkan insulin jenis satu dari tabung suntikannya?

1. Cuci dan keringkan tangan anda
2. Gelek tabung suntikan perlahan-lahan menggunakan kedua-dua belah tapak tangan anda. Ini akan memberikan kesan berganda iaitu meratakan insulin dan menghangatkannya menurut suhu tubuh bagi mengurangkan rasa sakit bila disuntik
3. Buka penutup berwarna pada tabung yang baru
4. Bersihkan penutup getah pada tabung insulin menggunakan kapas bercampur alcohol
5. Keluarkan syringe dari bungkusan dan buka penutupnya
6. Sedut udara sama banyak dengan catuan insulin dengan menarik plunger ke bawah
7. Dengan tabung berada dalam keadaan berdiri, masukkan jarum suntikan ke dalam getah pada tabung insulin dan tolak plunger ke bawah. Ini akan menolak udara ke dalam tabung lantas memudahkan anda menarik insulin keluar dari tabungnya
8. Terbalikkan tabung dan syringe dan dengan perlahan-lahan tolak plunger ke bawah kira-kira 5 unit lebih dari catuan yang diperlukan. Jika tidak ada gelembung udara, tolak bahagian atas hujung plunger ke garisan yang menandakan catuan sebenar.
9. Keluarkan syringe dari tabung
10. Sekiranya ada gelembung udara di dalam syringe keluarkan dengan menggoncang-goncangkan sedikit syringe di tempat yang ada gelembung-gelembung itu menggunakan jari. Bila gelembung naik ke bahagian atas syringe, tolak hujung plunger kepada catuan yang diperlukan. Gelembung udara perlu dikeluarkan dari syringe untuk mendapatkan catuan sebenar insulin.
11. Kini anda sudah boleh menyuntikkan insulin ke tubuh anda.

Sukatan campuran

1. Masukkan udara ke dalam alat penyuntik pada ukuran yang sama seperti yang ditetapkan untuk insulin yang keruh.



2. Masukkan jarum ke dalam penutup getah di botol insulin yang keruh dan tolak pam ke bawah. Jangan keluarkan insulin. Tanggalkan alat penyuntik.



3. Masukkan udara ke dalam alat penyuntik pada ukuran yang sama seperti yang ditetapkan untuk insulin jernih.



4. Tegakkan botol insulin dan suntik udara ke dalam kapsul insulin yang jernih.

Gambar ihsan Bayer

Bagaimana hendak mengeluarkan insulin jenis dua dari tabung suntikan ?

1. Cuci dan keringkan tangan anda
2. Gelek tabung suntikan perlahan-lahan menggunakan kedua-dua belah tapak tangan anda. Ini akan memberikan kesan berganda iaitu meratakan insulin dan menghangatkannya menurut suhu tubuh bagi mengurangkan rasa sakit bila disuntik
3. Buka penutup bewarna pada tabung yang baru
4. Bersihkan penutup getah pada tabung insulin menggunakan kapas bercampur alkohol
5. Keluarkan syringe dari bungkusan dan buka penutupnya
6. Masukkan udara sama cukup dengan catuan insulin yang keruh
7. Masukkan jarum ke dalam insulin yang keruh itu dan masukkan udara ke dalam tabung insulin.
8. Keluarkan syringe dari tabung
9. Kini anda sudah boleh buat suntikan

Bagaimana memilih tempat untuk disuntik?

1. Insulin perlu disuntik ke dalam tisu subcutaneous (antara kulit dan lapisan otot)
2. Tempat suntikan penting kerana penyerapan insulin berbeza dari satu tempat dengan tempat yang lain. Contohnya:
Perut (paling cepat)
Lengan (sederhana cepat)
Peha dan buntut (paling lambat)
3. Gilir-gilirkan tempat suntikan dalam kawasan yang sama untuk mengelakkan Terjadinya “gumpalan lemak” atau “hollow”



5. Tonggongkan botol dan keluarkan insulin jernih.



6. Masukkan alat penyuntik yang berisi insulin jernih ke dalam botol insulin keruh dan keluarkan insulin keruh bersama sehingga jumlah ukuran yang ditetapkan sepenuhnya (jernih + keruh).

Gambar ihsan Bayer

4. Elakkan menyuntik di tempat yang bakal terlibat dalam latihan jasmani seperti lengan atau peha semasa bermain tennis

Bagaimana membuat suntikan dengan syringe?

1. Pilih tempat bersih
2. Bersihkan tempat yang hendak disuntik itu dengan sabun dan air. Tak perlulah gunakan kapas alkohol untuk membersihkan tempat berkenaan jika suntikan dilakukan di rumah kerana ia akan menyebabkan kulit menjadi semakin tebal
3. Jinjit atau cubit seberapa banyak bahagian kulit yang hendak disuntik itu umpamanya di bahagian perut, menggunakan ibu jari dan jari telunjuk
4. Pegang syringe dengan tangan yang satu lagi
5. Tusukkan jarum dengan kedudukan 90 darjah, ke dalam kulit hingga betul-betul dalam
6. Suntikkan insulin dengan menolak plunger hingga jauh ke bawah menggunakan jari telunjuk dan lepaskan cubitan pada kulit tadi
7. Keluarkan jarum dan tampalkan kapas beralkohol pada tempat yang disuntik dan tekan perlahan-lahan
8. Sekiranya berdarah sedikit, tekan bahagian yang disuntik itu perlahan-lahan selama beberapa saat
9. Jangan gosok-gosok bahagian yang disuntik kerana ini akan menyebabkan insulin meresap terlalu pantas
10. Buang syringe ke tempat yang selamat

Cara Suntikan



1. Bersihkan bahagian yang dipilih.



2. Cubit sedikit isi kulit. Dengan tangan yang sebelah lagi, memegang alat penyuntik seperti sebatang pensel dekat pada bahagian yang dipilih, dengan jejari anda tidak menyentuh pam. Letakkan alat penyuntik pada sudut 90° pada bahagian kulit.



3. Cucuk jarum sepenuhnya pada bahagian yang dicubit. Tolak pam alat penyuntik sepenuhnya supaya insulin tembus ke dalam tisu lemak.



4. Lepaskan cubitan dan keluarkan alat penyuntik dengan jarumnya dari kulit.

Gambar ihsan Bayer

Bagaimana hendak menyimpan tabung insulin?

1. Tabung insulin yang belum dibuka hendaklah disimpan dalam peti sejuk tetapi jauh dari ruang bekunya. Jangan gunakan insulin yang sudah beku
2. Tabung insulin yang sedang digunakan boleh disimpan dalam ruang suhu bilik atau tempat yang sejuk mungkin selama 4 minggu
3. Jangan simpan insulin di tempat yang panas (contohnya dalam kenderaan yang panas dan tertutup, di atas peti TV) atau mendedharkannya kepada bahang atau sinaran matahari. Pendedahan yang terlalu lama kepada sinaran matahari akan secara perlahan-lahan merosakkan insulin dan mengubah warnanya kepada kuning kecokelatan. Jika ini berlaku, jangan gunakan insulin tersebut

Untuk maklumat lanjut

Harap hubungi:

Nama Doktor

Tel

Nama Jururawat

Tel

Nama Pengurus Kes/Penjagaan

Tel

NOTA

Buku ini diterbitkan untuk tujuan pendidikan sahaja. Oleh sebab keadaan kesihatan setiap orang adalah unik, anda tidak harus menjadikan maklumat yang terkandung dalam buku ini sebagai ganti kepada pemeriksaan kesihatan, diagnosis atau rawatan peribadi anda. Sekiranya anda prihatin terhadap kesihatan anda, harap hubungi doktor keluarga atau profesional perkhidmatan kesihatan dengan segera.

Sikap teliti dan berhati-hati telah diamalkan dalam penerbitan buku ini. NHG, agensi-agensi, editor dan semua pekerja tidak boleh dipertanggungjawabkan ke atas sebarang kesilapan yang wujud.