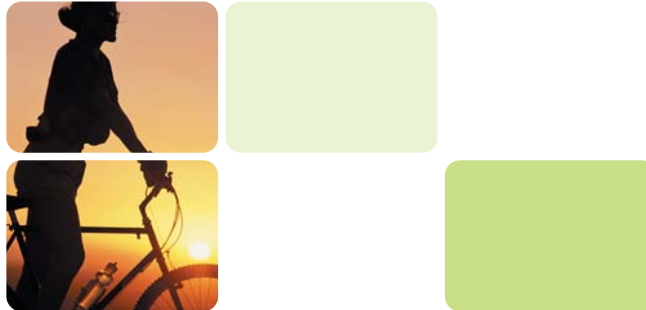


Sebuah Buku Pendidikan untuk Kencing Manis Di Kalangan Kanak-Kanak Dan Wanita Hamil



*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

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



**Kumpulan Kerja Kencing
Manis NHG**



1 Kencing Manis di Kalangan Kanak-Kanak

4 Kencing Manis Semasa Hamil



Kencing Manis di Kalangan Kanak-Kanak

Kebanyakan kanak-kanak dan orang dewasa yang dikesan menghidap kencing manis lazimnya mengalami kencing manis type 1 atau kencing manis yang bergantung kepada insulin. Mereka perlukan insulin, penjagaan makanan dan bersenam untuk mengawal kencing manis mereka.

Peranan Ibu Bapa

Sekiranya anak anda dikesan menghidap kencing manis, pelajarilah lebih banyak tentang penyakitnya, bagaimana hendak menggunakan insulin, merancang makanan dan program senamannya. Anak yang semakin membesar itu juga harus belajar dari anda bagaimana hendak mengawal kencing manisnya. Dengan cara ini, secara perlahan-lahan anak anda akan mengambil-alih tanggungjawab menguruskan penyakit kencing manisnya sendiri.





Isu-isu Psikologi dan Sosial

Bila anak anda sudah bersekolah, dia akan berinteraksi dengan kawan-kawannya dan mahukan penerimaan mereka serta bercampur dengan mereka. Anak anda mungkin menganggap kencing manis sebagai satu stigma. Dia mungkin tidak mahu memberitahu anak-anak lain mengenainya. Dia juga tentu kurang senang dengan program rawatan yang mungkin mengganggu persekolahan dan pergaulan dengan rakan-rakannya. Jadi anda perlu fikirkan masalah-masalah psikologi dan penyesuaian sosial ini serta membantu anak anda mengamalkan sikap positif dan sihat terhadap penyakit kencing manisnya. Sejak awal lagi, galakkan dia mengambil berat akan dirinya dalam sukan dan kegiatan-kegiatan yang boleh dilakukannya serta jenis-jenis makanan dan minuman yang boleh dan yang harus dielakkannya.

Hypoglycaemia

Bila ibu bapa terlalu mengawal paras glukos di dalam darah anaknya, glukos darah yang rendah atau hypoglycaemia akan menjadi risiko yang nyata. Kanak-kanak yang sangat aktif juga berkemungkinan mengalami hypoglycaemia. Jadi amatlah penting untuk ibu bapa memastikan yang anak mereka mempunyai satu rancangan pemakanan yang baik dan sentiasa mengawasinya. Ibu bapa juga perlu memastikan yang anaknya makan pada waktu yang sudah ditetapkan dan makan snek di antara waktu-waktu makan tersebut. Ajar mereka mengenal tanda-tanda dan



Makan dengan tetap



Jangan merokok

simptom reaksi glukos rendah dalam darah dan bagaimana menanganinya.

Sekolah

Sekolah perlu diberitahu yang anak anda menghidap kencing manis. Dengan demikian anak anda akan diberikan kelonggaran tentang masa makannya supaya dia boleh makan dan menikmati snek pada masa yang betul, sekalipun di dalam darjah. Pihak sekolah juga akan membenarkan anak anda pergi bertemu doktor pada masa yang dijanjikan serta mudah menggunakan bilik rehat. Seorang rakan karib juga harus diajar tentang bagaimana hendak mengenal dan merawat reaksi dari glukos rendah dalam darah.

Seberapa boleh, benarkan anak anda menyertai sepenuhnya kegiatan-kegiatan di dalam dan di luar waktu sekolah. Ajar anak anda memastikan yang dia makan makanan yang berkhasiat dan patuh kepada waktu makan yang sudah ditetapkan serta makan ubat pada masanya. Sekiranya dia mahu menjalani aktiviti yang berat dan memenatkan, dia mestilah makan snek sebelum memulakan aktiviti tersebut.

Membesar

Bila anak anda masuk ke alam remaja, galakkan dia agar lebih bertanggungjawab ke atas penyakit kencing manisnya seperti membuat sendiri suntikan insulin, membuat keputusan bijak tentang pemakanan dan sentiasa mengawasi paras glukos darahnya.

Dia juga perlu tahu tentang komplikasi yang mungkin dialaminya jika dia mengamalkan gaya hidup tidak sihat. Jadi, dia perlu elakkan diri dari merokok, menyalahgunakan dadah atau minum minuman keras kerana semua ini boleh meningkatkan risiko dia mengalami komplikasi dari penyakit kencing manisnya.

Kencing Manis Semasa Hamil

Jenis-jenis kencing manis semasa hamil

Ada tiga jenis utama kencing manis semasa hamil:

- Seorang wanita yang menghidap kencing manis type 1 (bergantung kepada insulin) dan hamil
- Seorang wanita yang menghidap kencing manis type 2 (tidak bergantung kepada insulin) dan hamil
- Seorang wanita yang mengalami kencing manis gestational yang dikesan menghidap kencing manis semasa hamil. Kencing manis jenis ini lazimnya 'hilang' selepas dia bersalin tetapi terdapat risiko tinggi yang dia akan mengalami semula penyakit ini dalam kehamilan-kehamilan berikut dan di kemudian hari.



Paras glukos tinggi dalam darah jika dibiarkan tanpa dirawat mempunyai kesan-kesan berat ke atas ibu dan janin dalam kandungan. Jika ia berlaku di peringkat awal kehamilan, janin di dalam kandungannya boleh cacat. Sekiranya si ibu mengalami kencing manis di peringkat lewat kehamilannya, janin yang sedang membesar mungkin mengalami macrosomia (saiz yang luar biasa besarnya) yang boleh menyebabkan bayi itu dilahirkan jauh lebih awal atau bayi atau si ibu mengalami kerosakan semasa dilahirkan kerana si bayi terlalu besar.

Merancang Kehamilan

Perlulah bagi seseorang wanita yang menghidap kencing manis, mempunyai kawalan yang baik terhadap penyakitnya sebelum dia hamil, tidak kira apapun jenis kencing manis yang dihidapinya.

Sekiranya anda menghidap kencing manis dan ingin hamil, anda perlu bertemu doktor atau kumpulan penjagaan kencing manis sebelum anda merancang untuk hamil.

Sekiranya anda mengambil ubat-ubatan secara makan untuk merawat kencing manis anda, besar kemungkinan doktor mahu anda beralih kepada insulin dan memastikan yang kencing manis anda terkawal sebelum anda dibenarkan hamil.

Merawat Kencing Manis Semasa Hamil

JENIS KENCING MANIS	Type 1 (yang bergantung pada insulin)	Type 2 (yang tidak bergantung pada insulin)	Kencing Manis Gestational
RAWATAN	Pemakanan dan dos insulin hingga empat kali sehari. Dos semasa hamil mungkin lebih dari dos semasa tidak hamil	Pemakanan dan insulin	Pemakanan saja atau pemakanan dan insulin

Semasa Hamil

- Ambil kiraan paras glukos darah anda sebelum makan, sebelum tidur dan 2 jam selepas makan seperti yang dikehendaki oleh doktor atau kumpulan penjagaan kencing manis
- Kawal pemakanan anda. Makan dalam jumlah yang sedikit tetapi kerap mungkin boleh membantu contohnya, sarapan, snek lewat pagi, makan tengahari, snek petang, makan malam dan snek sebelum tidur
- Suntik insulin anda menurut jadual yang diberitakn oleh doktor
- Bersenam secara tetap umpamanya berenang
- Belajar menyeimbangkan makan anda, insulin dan senaman

Selepas Hamil

- Sekiranya anda menghidap kencing manis type 1, lazimnya anda boleh kembali kepada dos sebelum hamil tidak lama selepas bersalin. Doktor akan memberitahu anda tentang cara-caranya



- Jika anda menghidap kencing manis type 2 dan ingin memberikan susu badan kepada bayi anda, anda mungkin perlu teruskan rawatan menggunakan insulin. Doktor mungkin kembalikan anda kepada rawatan secara makan ubat selepas anda berhenti memberikan susu badan
- Jika anda menghidap kencing manis gestational, doktor akan memberitahu tentang bila dan bagaimana hendak menghentikan rawatan menggunakan insulin sekiranya anda tidak perlukannya lagi. Anda diperlukan menjalani ujian untuk memastikan toleransi terhadap glukos 6 minggu selepas anda bersalin. Ini akan membolehkan doktor mengesahkan sama ada anda masih menghidap kencing manis atau tidak dan memberikan nasihat-nasihat yang wajar

Rawatan selepas hamil

Jangan sekali-kali lengah bertemu doktor selepas anda bersalin. Ia sangat penting kerana beliau akan menasihatkan anda tentang jenis kencing manis dan bagaimana hendak merawatnya dengan baik. Beliau juga akan bincangkan perancangan keluarga anda masa depan serta cara-cara menjaga diri dan anak anda.



Susu Badan

Anda seharusnya dibenarkan memberi susu badan kepada bayi anda sekiranya anda tidak dirawat secara makan ubat untuk mengawal kencing manis anda. Namun anda perlu berhati-hati dengan perkara berikut:

- Puting susu merekah dan jangkitan kuman pada susu anda. Tanyalah doktor jika anda tidak pasti
- Mengalami glukos darah rendah (hypoglycaemia). Anda perlulah tambah makan makanan mengandungi karbohidrat. Dapatkan bantuan dari pakar pemakanan anda. Anda juga tentukan masa makan anda dan makan snek kira-kira setengah hingga satu jam sebelum anda memberi susu badan kepada bayi anda
- Glukos darah yang kerap tinggi (hyperglycaemia) yang berlaku akibat kurang mengawal kencing manis anda, akan menyebabkan susu anda mengandungi banyak gula

Bayi Anda

Paras glukos dalam tubuh bayi anda ditentukan oleh paras glukos dalam darah anda sebelum anda bersalin. Ini tidak bererti bahawa lambat-laun anak anda akan menghidap kencing manis juga. Doktor akan mengawasi bayi anda dengan mungkin meletakkannya di unit penjagaan khusus supaya pernafasan dan glukos darahnya boleh diawasi dengan rapi. Suntikan insulin yang diberikan semasa hamil untuk mengawal penyakit kencing manis anda, tidak akan menjejaskan kesihatan bayi anda.



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.