

Sebuah Buku Pendidikan untuk Kecemasan Kencing Manis



Menambahkan usia Sihat kepada penduduk Singapura

Untuk maklumat lanjut,
sila layari le laman: 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 Kecemasan Kencing Manis
- 2 Glukos Darah Rendah (Hypoglycaemia)
- 4 Glukos Darah Tinggi (Hyperglycaemia)
- 6 Kencing Manis Ketoacidosis (DKA)
- 7 Hyperglycaemic Hyperosmolar Nonketotic State (HHS)
- 8 Cara Mencegah Hyperglycaemia, DKA dan HHS



Kecemasan Kencing Manis

Bila paras glukos darah anda sudah tidak terkawal dan mencapai paras tinggi atau rendah yang membahayakan, anda akan mengalami komplikasi serius yang harus disifatkan sebagai kecemasan. Keadaan ini dipanggil sebagai komplikasi teruk kerana ia berlaku begitu cepat.

Dalam keadaan tersebut, anda tidak harus berasa kehilangan atau tidak berupaya. Jika anda mempunyai pengetahuan tentang apa yang hendak dilakukan dalam keadaan demikian, maka ia akan menyiapkan anda untuk memberitahu ahli keluarga anda dan orang-orang di sekeliling anda, supaya mereka juga tahu apa yang harus dilakukan sekiranya anda tidak sedarkan diri.

Apa yang lebih penting ialah mencegah komplikasi-komplikasi itu dari berlaku dengan menjaga kencing manis anda. Sekiranya anda makan ubat pada masa yang telah ditentukan, makan makanan yang betul pada masa yang sesuai, mengawasi paras glukos darah anda secara tetap, anda tidak akan mengalami komplikasi-komplikasi serius ini. Dengan mengawal glukos darah anda secara ketat akan menurunkan paras glukos darah anda kepada paras di bawah normal. Tetapi sekiranya anda mengawasi keadaan anda dengan betul, anda akan segera tahu tentang penurunan paras glukos darah itu dan segera merawatnya sebelum ia menjejaskan fungsi mental dan fizikal anda.



Komplikasi Kencing Manis Yang Teruk

- Glukos darah rendah (Hypoglycaemia)
- Glukos darah tinggi (Hyperglycaemia)
- Kencing Manis Ketoacidosis (DKA)
- Keadaan Hyperglycaemia Hyperosmolar Nonketotic (HHS)

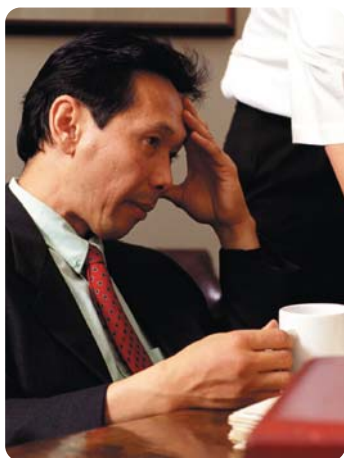
Glukos Darah Rendah (Hypoglycaemia)

Paras glukos berada di bawah 4mmol/L (80mg/dl) di dalam darah dianggap rendah. Penurunan paras glukos dalam darah boleh berlaku disebabkan oleh:

- Lambat makan, tinggalkan makan utama atau snek, atau makan kurang dari biasa
- Bersenam berlebihan tanpa makan lebih
- Ambil terlalu banyak insulin
- Minum minuman keras tanpa makan

Tanda-tanda hypoglycaemia:

- Lapar
- Lemah, penat dan menggeletar
- Jantung berdegup kencang
- Sakit kepala atau mabuk
- Berubah perangai atau tingkah-laku
- Rasa sebah pada bibir atau lidah
- Bingung
- Hilang ko-ordinasi
- Penganan
- Kulit pucat dan lembab

**Apa yang boleh anda lakukan**

- Sekiranya anda boleh dan anda memiliki meter mengukur glukos darah, periksa glukos anda dengan segera untuk mengesahkan yang parasnya rendah
- Makan atau minum salah satu yang berikut:
 - Setengah gelas jus buah-buahan
 - 2 – 4 sudu gula, madu atau sirap
 - 3 butir gula-gula glukos khas (contohnya B-D glukos Tablet)
 - 5 kiub gula (bukan jenis tanpa gula)
- Ulang yang di atas jika anda tidak berasa sebarang perubahan dalam masa 10 – 15 minit
- Jika anda sendirian dan rasa pitam, beritahu doktor anda atau kumpulan penjagaan kencing manis atau ambulan
- Sebaik saja anda merasa baik, makan snek (contohnya roti, biskut atau susu) atau makanan yang sudah dijadualkan. Ini akan mencegah kemerosotan selanjutnya
- Periksa glukos darah anda setengah jam kemudian untuk memastikan yang glukos darah anda tidak lagi rendah

Bagaimana anda boleh mencegah hypoglycaemia?

- Makan ubat anda seperti yang sudah diarahkan
- Makan pada jarak yang sudah ditentukan dan yang tetap
- Makan sedikit makanan tambahan sebelum melakukan sebarang senaman atau kerja berat
- Sekiranya waktu makan sudah terlewat, makan sesaji buah-buahan atau minum



jus buah-buahan dulu

- Selalulah bawa gula ke mana saja anda pergi. Bawa sedikit gula-gula di dalam kocek baju anda, beg atau kereta samada anda di rumah, di tempat kerja atau pun di sekolah. Makan gula atau gula-gula ini sebaik saja ada tanda-tanda Hypoglycaemia

Glukos Darah Tinggi (Hyperglycaemia)

Paras glukos yang lebih dari 15mmol/LI (kira-kira 250 mg/d) di dalam darah anda sudah dianggap tinggi. Paras glukos darah yang tetap tinggi dipanggil sebagai hyperglycaemia.

Hyperglycaemia boleh berlaku sekiranya anda:

- Lupa atau makan ubat terlalu sedikit
- Lalai tentang suntikan insulin anda
- Tidak ikut jadual pemakanan yang sudah ditetapkan oleh doktor atau pakar pemakanan anda
- Sakit atau terkena jangkitan yang menyebabkan tubuh anda perlukan lebih banyak insulin
- Sedang stres lantas menyebabkan tubuh anda juga perlukan lebih banyak insulin

Tanda-tanda hyperglycaemia:

- Sering kencing
- Haus dan lapar lebih dari biasa
- Mulut dan kulit kering
- Mabuk dan letih
- Loya dan muntah-muntah
- Mata kabur
- Luka dan lecet yang lambat baik



Apa yang boleh anda lakukan?

- Lakukan ujian darah tambahan, jika perlu setiap 4 jam, bila anda tahu yang glukos darah anda tinggi
- Minum banyak minuman tanpa gula seperti air dan teh
- Telefon doktor atau kumpulan penjagaan kencing manis, sekiranya terdapat ketones dalam air kencing, tak kira sama ada banyak atau pun sedikit. Dapatkan bantuan dari jabatan kecemasan yang paling dekat sekiranya anda tidak dapat menghubungi kumpulan penjagaan kencing manis anda





Kencing Manis Ketoacidosis (DKA)

Sekiranya paras gula dalam darah anda tinggi atau hyperglycaemia berlaku dalam tempoh yang lama, anda mungkin mengalami kencing manis ketoacidosis (DKA).

Kencing manis ketoacidosis terjadi apabila tubuh anda tidak mempunyai cukup insulin untuk menggunakan glukos darah sebagai tenaga. Akibatnya, tubuh anda mula menggunakan lemak dan bukannya glukos sebagai tenaga. Ini akan menghasilkan sejumlah besar bahan kimia yang diberi nama ketones.

Kadang-kadang DKA boleh terjadi bila anda:

- Sakit atau terkena jangkitan penyakit
- Cedera atau menjalani pembedahan
- Tidak makan ubat kencing manis anda atau terlupa suntikan insulin

Tanda-tanda DKA:

- Kerap kencing
- Sangat lapar atau haus
- Mulut atau kulit menjadi kering
- Kulit menjadi kemerah-merahan
- Pernafasan cepat, tarikan nafas panjang
- Nafas berbau semacam buah-buahan (sebenarnya ini adalah bau ketones)
- Kerap pening
- Ketones wujud dalam ujian air kencing

Apa yang boleh anda lakukan?

- Telefon doktor atau ambulan dengan segera sekiranya anda mempunyai tanda-tanda tersebut. DKA perlu dirawat dengan insulin dan cecair. Jadi sekiranya anda mengalami DKA, anda perlu dirawat di hospital.

Hyperglycaemic Hyperosmolar Nonketotic State (HHS)

Hyperglycaemic Hyperosmolar Nonketotic State (HHS) juga sejenis hyperglycaemia atau paras glukos darah tinggi yang telah berlaku dalam satu tempoh yang lama. Berbanding dengan kencing manis ketoacidosis yang boleh berlaku secara mendadak, HHS berlaku secara perlahan-lahan.

Ketones dalam air kencing lazimnya tidak terjadi atau wujud dalam jumlah yang kecil. Ia boleh berlaku di kalangan orang yang lanjut usia atau mereka yang mengalami kencing manis type 2 yang dirawat menggunakan insulin, pil atau pemakanan. Ia mungkin disebabkan oleh:

- Tidak cukup makan ubat
- Penyakit seperti jangkitan kuman
- Kecederaan

Tanda-tanda HHS

- Haus
- Air kencing banyak
- Letih
- Berat badan merosot
- Sering mabuk
- Pengsan



Apa yang boleh anda lakukan?

Sekiranya glukos darah anda berada pada kiraan 15mmol/L (kira-kira 250mg/dl) atau lebih tinggi, sebanyak dua kali anda mengambil kiraan dan anda merasa tidak sihat, maka perlulah anda berjumpa doktor segera kerana anda mungkin mengalami HHS dan perlukan rawatan segera.

Cara Mencegah Hyperglycaemia, DKA dan HHS

- Makan ubat seperti yang sudah ditetapkan waktunya
- Ikut perancangan makanan anda dengan berhati-hati
- Bersenam seperti biasa
- Buat ujian darah secara tetap untuk memeriksa yang paras glukos darah anda terkawal
- Minum banyak air
- Ingatlah jika anda sakit, terkena jangkitan atau stres, anda mungkin perlu tambahkan insulin anda. Jumpa doktor awal untuk dapatkan nasihat



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.