

Sebuah Buku Pendidikan untuk Hidup dengan Kencing Manis



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



Kumpulan Kerja Kencing
Manis NHG



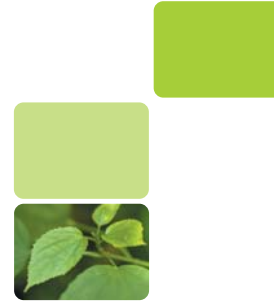
Anggota-Anggota National Healthcare Group

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



- 1 Mengawasi Glukos Darah di Rumah
- 5 Menjaga Kaki
- 8 Senaman
- 10 Merokok
- 11 Gangguan Seksual



Mengawasi Glukos Darah di Rumah

Seseorang yang menghidap kencing manis tidak boleh bergantung kepada pengawasan doktor dan jururawat sepanjang masa dan setiap hari. Terutamanya jika orang berkenaan seorang yang berdikari, aktif dan perlu bekerja. Jadi anda perlu belajar menguji sendiri paras glukos dalam darah.

Hasil dari pemeriksaan sendiri juga dapat memberikan anda maklumat tentang bagaimana makanan, ubat-ubatan, senaman dan stres, menjejaskan paras glukos dalam darah anda.

Memeriksa Glukos Darah Anda

Ada banyak alat yang boleh digunakan untuk memeriksa glukos darah anda. Doktor anda atau kumpulan penjagaan kencing manis akan membantu anda membeli jenis yang sesuai untuk anda.

Menyimpan Rekod

Simpan hasil ujian glukos darah anda di dalam buku rekod atau pun diari. Jika anda tidak memiliki buku ini, mintalah dari doktor atau kumpulan penjagaan kencing manis.

Dapatkan Hasil Ujian Glukos Darah Yang Betul

Untuk mendapatkan hasil ujian yang betul, anda perlu pastikan:

- meternya bersih
- meter mempunyai kod yang betul yang sesuai dengan strip yang anda gunakan
- gunakan jari yang bersih
- titisan darah yang diperlukan mencukupi





Bagaimana hendak mengambil titisan darah

Sebelum mencucuk jari anda:

- Cuci tangan dengan air suam
- Renjis-renjiskan tangan di bahagian pergelangan ke bawah
- Picit jari anda beberapa kali

Menyimpan dan membuang alat yang sudah digunakan

- Simpan strip ujian di tempat yang sejuk dan kering. Elakkan dari menyimpannya di tempat yang sangat panas atau sangat sejuk
- Buang jarum (lancet) di dalam bekas plastik
- Ikat bekas dengan pita bila sudah hampir penuh

Bila dan Berapa Kerap Pemeriksaan Perlu Dibuat

Tanyalah doktor atau kumpulan penjagaan kencing manis anda bilakah masa terbaik untuk memeriksa glukos darah anda dan berapa kerap anda perlu periksa. Anda mungkin mahu membuat ujian pada masa-masa berbeza dalam sehari untuk mengetahui sejauh mana kesan rawatan ke atas anda.

Pada umumnya, masa terbaik untuk memeriksa ialah sebelum sarapan, sebelum

	Ujian 2-point	Ujian 4-point	Ujian 7-point
Sebelum sarapan	✓	✓	✓
2 jam selepas sarapan			✓
Sebelum makan tengahari		✓	✓
2 jam selepas makan tengahari			✓
Sebelum makan malam	✓	✓	✓
2 jam selepas makan malam			✓
Sebelum tidur		✓	✓

makan tengahari, sebelum makan malam dan sebelum tidur. Kadang-kadang perlu juga membuat ujian dua jam selepas makan untuk melihat kesan makanan ke atas paras glukos dalam darah anda.

Kumpulan penjagaan kencing manis anda mungkin mahu anda melakukan yang berikut:

• Ujian 2-point

Ujian sekali sebelum sarapan dan sekali sebelum makan malam.

• Ujian 4-point

Uji sebelum setiap kali makan dan sebelum tidur iaitu sebelum sarapan, sebelum makan tengahari, sebelum makan malam dan sebelum tidur.

• Ujian 7-point

Uji setiap kali sebelum makan dan dua jam selepas makan dan sebelum tidur (lazimnya dibuat semasa hamil).

Bilakah ujian glukos darah perlu dilakukan secara tetap?

- Semasa dalam keadaan stres, sakit atau pembedahan
- Bila anda mengesyaki glukos darah merosot
- Bila berlaku perubahan pada program rawatan – seperti perubahan pada catuan ubat, pelan makan atau aktiviti.

Ujian Ketone Dalam Air Kencing

Ujian ketone dalam air kencing perlu dilakukan bila:

- Anda sakit
- Anda berada dalam keadaan yang terlalu stres



- Glukos darah anda tinggi iaitu lebih dari atau sama dengan 15mmol/L (atau kira-kira 250 mg/dl)
- Kecemasan
- Contoh-contoh ujian ketone yang terdapat di Singapura ialah Gluketur dan Labstix

Jika ketone dalam air kencing positif, anda mungkin mengalami ketoacidosis

Glycated Haemoglobin (HbA1c)

Ujian-ujian glukos darah secara peribadi amat penting bagi menentukan keadaan anda pada masa ini dan apa yang harus dibuat untuk menjadikannya lebih baik, tetapi ia tidak memberikan anda gambaran yang lebih menyeluruh. Untuk mengesan sejauh mana paras glukos anda berada dalam keadaan yang benar-benar baik, anda perlu juga jalani ujian yang mampu memberikan gambaran yang mencakup paras glukos darah selama 2 hingga 3 bulan. Ujian untuk menentukan keadaan ini dipanggil sebagai Glycated Haemoglobin atau ujian HbA1c.

JENIS UKURAN		MATLAMAT			
		Terbaik	Baik	Boleh Diterima	Tidak Baik
Glukos Darah					
– Sebelum Makan	mmol/L	4.0 – 6.0	6.1 – 8.0	8.1 – 10.0	>10
	mg/dl	72 – 109	110 – 144	145 – 180	>180
– 2 jam selepas makan	mmol/L	5.0 – 7.0	7.1 – 10.0	10.1 – 13.0	>13
	mg/dl	90 – 126	127 – 180	181 – 234	>235
Glycated Haemoglobin					
– HbA1c	%	4.5 – 6.4	6.5 – 7.0	7.1 – 8.0	>8.0

Matlamat Kawalan

Setiap orang mempunyai matlamatnya sendiri. Ini bergantung kepada usia anda, jenis kencing manis yang dihidapi dan tempoh anda menghidap penyakit ini. Kadar matlamat ini akan berubah-ubah menurut keadaan kesihatan dan gaya hidup anda. Berapa banyak kawalan yang anda mahu dan yang dikehendaki oleh doktor, turut memainkan peranannya dalam menentukan matlamat. Panduan secara umum adalah sebagai berikut:

Menjaga Kaki

Mereka yang menghidap kencing manis menghadapi risiko tinggi mendapat masalah-masalah serius pada kaki. Perjalanan darah yang tidak betul dan kurang deria rasa pada kaki menyebabkan banyak masalah kaki yang dikaitkan dengan kencing manis. Berita baiknya ialah banyak masalah pada kaki ini mudah dicegah sekiranya anda menjaga kaki anda.



Berikut ialah apa yang anda boleh lakukan:

Kebersihan

- Cuci kaki anda setiap hari
- Keringkan kaki anda serapi-rapinya selepas mandi dan beri perhatian khusus terhadap celah-celah jari
- Jangan gunakan bedak serbuk sebab ia mudah melekat pada tempat yang basah hingga menyebabkan calar.

Pemeriksaan Kaki

- Periksa kaki anda setiap hari untuk mengesan bahagian yang merah, bengkak, kutil, mengeras, kuku jari yang tumbuh ke dalam atau meleceet. Sekiranya anda tidak

boleh lihat, gunakan cermin atau suruh orang lain periksa untuk anda.

Menjaga Kulit

- Kulit anda mungkin jadi kering dan kasar
- Sapukan losyen pelembab agar kulit anda lembut dan halus tetapi elakkan dari menyapu krim di celah-celah kaki anda.

Merawat Kecederaan

- Luka dan meleceh mudah terkena jangkitan kuman
- Bersihkan luka dengan menggunakan antiseptik yang tidak keras kemudian balut
- Jika luka tidak menunjukkan tanda-tanda akan sembuh dalam masa 2-3 hari, segera jumpa doktor
- Jangan gunakan plaster kutil atau lain-lain produk mengandungi asid



Potong kuku kaki anda dengan rata

Penjagaan Kuku

- Potong kuku kaki anda dalam keadaan rata dan tidak mengikutkan lekuk di penjuruan-penjurunya dan rapikan terutama bahagian hujungnya dengan menggunakan perapi (emery board)
- Jika penglihatan anda kabur, minta bantuan ahli keluarga melakukannya

Melindungi Kaki Anda

- Jangan berkaki ayam sekalipun di dalam rumah
- Sarung kaki jenis bulu atau koton lebih baik dari jenis bahan tiruan kerana ia membolehkan udara beredar dengan baik dan kaki sentiasa kering
- Pastikan sarung kaki tidak terlalu ketat hingga edaran udara terbatas



Jangan berkaki-ayam, walaupun di dalam rumah



Menggunakan Kasut Yang Betul

- Kasut hendaklah selesai dipakai dan betul ukurannya:
 - Gunakan kasut yang betul saiznya
 - Bila anda memakai kasut baru, periksa kaki anda untuk mengesan kalau ada bahagian meleceh.
 - Periksa bahagian dalam kasut anda untuk mengesan sebarang objek lain atau bahagian-bahagian yang kasar setiap kali sebelum anda memakai kasut

Tanda-tanda Amaran

Sentiasa periksa simptom-simptom risiko ini:

- Rasa tajam dan menusuk
- Kaki rasa sebah atau tidak rasa apa-apa
- Kaki rasa perit terutama pada waktu malam

Laporkan sebarang rasa yang luar biasa atau perubahan kepada doktor atau pakar podiatris anda.



Senaman

Bersenam secara tetap merupakan bahagian yang penting dalam menangani sakit kencing manis anda. Bersenam dan perancangan makanan dan ubat-ubatan jika perlu, boleh memperbaiki kawalan ke atas kencing manis dan mempunyai banyak faedah lain.

Faedah Bersenam

Mengurangkan glukos darah
Membantu insulin bekerja lebih baik
Membantu pesakit yang gemuk mengurangkan berat badan dan lemak
Mengurangkan risiko serangan jantung
Membaiki paras kolesterol
Mengurangkan osteoporosis
Membaiki pengedaran darah
Membaiki keanjalan dan tone otot
Membaiki keupayaan melakukan fungsi harian

Apakah jenis senaman yang boleh anda lakukan?

Senaman paling baik ialah aktiviti yang anda sukai dan yang menggunakan otot-otot besar



tubuh anda secara kerap dalam satu tempoh yang panjang. Senaman yang mudah dan sederhana seperti berjalan, akan memberi faedah kepada kencing manis anda. Tetapi jika keadaan fizikal anda benar-benar baik dan anda merasa suka dengan permainan atau sukan yang memerlukan aktiviti yang berat, anda boleh melakukannya selepas berbincang dengan kumpulan penjagaan kencing manis anda.

Contoh senaman-senaman yang sesuai:

Berjalan/berenang/berbasikal/menari
Permainan menggunakan bola dan raket

Apapun bentuk senaman yang anda pilih, lakukan secara tetap. Luangkan masa untuk bersenam setiap hari atau berselang-selang hari. Sekiranya anda tidak pernah aktif, mulakan dengan senaman yang singkat contohnya di antara 10 – 20 minit. Dan secara perlahan-lahan tambahkan tempohnya menjadi hingga 30 – 40 minit.

Anda juga harus belajar menjadi lebih aktif semasa menjalankan rutin harian. Berjalanlah ke stesen MRT dan bukan menaiki bas tabung. Naiklah tangga sebagai ganti lif.

Perhatian

- Sekiranya anda berusia 40 tahun atau menghidap penyakit jantung, hubungi kumpulan penjagaan kencing manis sebelum melakukan senaman yang berat. Anda mungkin perlu menjalani ujian stres senaman





- Begitu juga, jika anda merasa sebah pada kaki dan pandangan kabur atau mata berdarah, bincanglah dengan kumpulan penjagaan kencing manis sebelum memulakan sebarang jenis senaman
- Sekiranya anda bersenam sejurus sebelum waktu makan berikutnya, makan snek sekitar 1/2 hingga 1 jam sebelum bersenam untuk mengelakkan berlakunya hypoglycaemia semasa bersenam
- Pastikan yang kawalan kencing manis anda memuaskan sebelum anda bersenam. Jika glukos darah anda berada pada paras tinggi untuk satu tempoh yang lama, usaha mengawal kencing manis perlu dibaiki dulu sebelum anda mula bersenam
- Periksa paras glukos darah anda sebelum dan sesudah bersenam. Seseorang yang menghidap kencing manis mengalami hypoglycaemia dalam tempoh yang lewat. Sekiranya anda merasa tidak sihat, periksa paras glukos darah anda sekali lagi
- Sekiranya anda menggunakan insulin, anda harus lebih berhati-hati supaya tidak mengalami paras glukos darah rendah semasa dan selepas bersenam. Kumpulan penjagaan kencing manis boleh menasihatkan anda dalam hal ini

Merokok

Merokok meningkatkan risiko penyakit koronari jantung dan lain-lain penyakit yang ada kaitan dengannya. Risiko ini bertambah tinggi bagi perokok yang menghidap kencing manis.



Tidak ada soal lewat untuk berhenti merokok. Jika anda berhenti sekarang, tubuh anda akan menjalankan pembaikan sendiri. Anda harus hubungi doktor anda untuk membuang tabiat merokok atau ikuti program atau kumpulan sokongan untuk berhenti merokok.

Gangguan Seksual

Paras glukos darah yang tidak diuruskan dengan baik akan menyebabkan kerosakan kepada saluran darah dan nadi yang menjejaskan prestasi seksual dan kenikmatan seks. Ini akan menyebabkan gangguan seksual yang ada kaitan dengan kencing manis, baik terhadap lelaki mahupun wanita.

Lain-lain faktor yang boleh meningkatkan lagi gangguan seksual termasuklah isu-isu psikologi, muhasabah diri dan takut gagal. Sekiranya anda mengalami mati pucuk atau gangguan seksual, maka anda perlu jumpa doktor anda untuk mendapatkan pemeriksaan yang betul terhadap keadaan anda.

Gangguan seksual pada lelaki

- Kencing manis boleh menyebabkan kerosakan pada saraf dan salurnadi darah di bahagian alat kelamin, menyebabkan gangguan kepada pengaliran darah yang penting untuk ketegangan zakar
- Keadaan ini lebih lazim berlaku di kalangan lelaki usia lanjut yang sudah lama menghidap kencing manis. Merokok juga boleh menyebabkan masalah ini



Gangguan seksual pada wanita

- Kerosakan saraf yang berpunca dari kencing manis boleh menyebabkan faraj wanita menjadi kering hingga menyebabkan rasa sakit semasa hubungan seks
- Kerosakan saraf juga boleh menyebabkan seseorang hilang deria rasa di bahagian alat kelamin hingga menyebabkan wanita ini tidak berupaya atau tidak boleh langsung mencapai peringkat orgasm
- Penggunaan bahan pelicin yang dibuat dari air seperti K-Y Jelly boleh membantu meningkatkan nikmat seksual

Pilihan rawatan bagi lelaki

Ada berbagai jenis rawatan tersedia untuk lelaki yang mati pucuk. Bila memilih rawatan, perlulah bagi anda dan pasangan anda menimbangkan semua pilihan. Ingatlah sebarang terapi akan lebih berjaya sekiranya anda dan pasangan anda terlibat dalam proses membuat keputusan.

Rawatan mati pucuk termasuklah:

- Ubat-ubatan yang dimakan termasuklah pil Viagra®
- Kaedah mekanikal seperti pam vacuum dan cecincin mengecut
- Terapi setempat seperti suppositories dan suntikan
- Pembedahan seperti penile implant

Bincanglah dengan doktor anda tentang rawatan mana satukah yang sesuai dengan keperluan 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.