

Sebuah Buku Pendidikan untuk Penjagaan Kencing Manis Untuk Keadaan Khusus



*Menambahkan usia Sihat kepada
penduduk Singapura*



Untuk maklumat lanjut,
sila layari le laman: 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 Hari-Hari Semasa Sakit

2 Puasa

5 Melancong



Hari-Hari Semasa Sakit

Bila anda sakit (selsema, batuk, demam) lazimnya paras glukos darah anda meningkat walaupun anda tidak makan. Rasa haus, penat dan sering buang air kecil mungkin terjadi.

Anda harus mendapatkan rawatan jika:

- Anda muntah-muntah dan tidak boleh makan, mengambil sebarang cairan atau makan ubat kencing manis anda
- Penyakit anda berterusan selepas 24 jam
- Terdapat 'Ketones' dalam air kencing anda
- Paras glukos darah anda melebihi 15mmol/L lebih dari satu hari
- Anda rasa mabuk dan bingung (beritahu keluarga atau penjaga anda untuk membawa anda ke doktor jika ini berlaku)

Peraturan-peraturan Hari Sakit

- Selalu ambil insulin atau pil kencing manis anda walaupun anda sakit
- Minum banyak air
- Banyak berehat
- Periksa suhu badan anda
- Periksa paras glukos darah anda setiap 2-4 jam
- Periksa air kencing anda untuk mengesan 'ketones' jika anda menghadapi kencing manis type 1 atau jika tahap glukos darah anda melebihi 15mmol/ L
- Jika tahap glukos darah anda sentiasa melebihi 15mmol/L atau anda dapati ada 'ketones' dalam air kencing anda segera dapatkan bantuan perubatan
- Ikut jadual makan jika anda boleh makan. Kalau anda tidak boleh makan dengan teratur cuba minum air yang manis atau jus jadi anda dapat kalori yang diperlukan



Puasa

Seseorang yang menghidap penyakit kencing manis boleh berpuasa tetapi dia mesti terlebih dahulu mengetahui bagaimana berpuasa dapat mengubah keperluan badannya dan bagaimana dia boleh menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan ini dengan mengikuti garis panduan yang disyorkan oleh doktor.

Secara amnya:

- Semasa berpuasa tahap glukos darah anda akan menurun
- Bila berbuka, besar kemungkinan anda akan terlebih makan. Ini akan menyebabkan tahap glukos darah anda naik dengan banyak
- Secara keseluruhannya, tahap glukos darah anda akan menjadi tidak menentu

Dari itu, mendapatkan nasihat dari doktor atau kumpulan penjagaan kencing manis sebelum berpuasa amat penting supaya anda dapat menjauhkan diri dari komplikasi tahap glukos darah yang tidak terkawal. Secara amnya, mereka akan menasihati anda tentang:

- Pemakanan anda dan tahap kecergasan
- Berapa banyak dan bila masa untuk mengambil pil kencing manis anda
- Berapa banyak, jenis apa dan bila masanya untuk menyuntik insulin anda
- Berapa sering untuk anda megawasi tahap glukos darah

Tips semasa Berpuasa

Diet

- Ikut pelan pemakanan yang disyorkan oleh pakar pemakanan anda
- Cuba jangan terlalu banyak makan semasa tidak berpuasa



Kegiatan fizikal

Penting untuk meneruskan kegiatan fizikal biasa anda terutama sekali semasa tidak berpuasa.

- Lakukan senaman yang ringan tiap-tiap hari supaya berat badan tidak bertambah
- Jangan lakukan senaman yang keterlaluan kerana ia mungkin mengakibatkan hypoglycaemia (tahap glukos darah yang rendah)
- Periksa tahap glukos darah sebelum anda bersenam
- Bawa sedikit gula-gula atau makanan ringan bersama anda. Jika terjadi hypoglycaemia, anda mesti berbuka dan mengambil gula-gula atau air diikuti dengan sesuatu yang lebih mengenyangkan seperti roti atau biskut



Pil

Doktor anda akan menasihati anda tentang perubahan yang harus anda buat untuk catuan pil anda, untuk menjauhi hypoglycaemia dan hyperglycaemia.

Insulin

Dapatkan nasihat doktor anda terlebih dahulu sebelum anda mula berpuasa. Menyesuaikan rejimen insulin anda perlu untuk mendapatkan tahap glukos gula yang baik. Doktor anda akan menasihati anda tentang jenis, catuan dan masa-masa untuk menyuntik insulin anda.

Pengawasan Glukos Darah

Anda harus memeriksa tahap glukos darah anda sebelum berbuka dan 2 jam selepas berbuka. Anda juga harus memeriksanya sebelum bersahur jika anda bergantung kepada insulin.





Perhatian

Anda tidak harus berpuasa jika:

- Anda menghadapi kencing manis jenis 1 atau 2 yang tidak terkawal
- Tidak mengikuti nasihat tentang pemakanan, ubatan dan kegiatan seharian
- Ada sejarah kencing manis ketoacidosis
- Ada komplikasi-komplikasi yang serius seperti penyakit urat saraf, sakit jantung atau hipertensi yang tidak terkawal
- Sedang mengandung atau menyusukan

Kawalan di Rumah

- Awasi tahap glukos darah anda dengan kerap
- Periksa kencing untuk ketones
- Memberitahu kumpulan penjagaan kencing manis anda jika anda dapati berat badan anda menurun dengan signifikan di sebabkan oleh kekurangan air atau pemakanan yang berkurangan

Langkah-langkah Keselamatan untuk Pesakit Kencing Manis Sewaktu Berpuasa

Anda harus memperhatikan tanda-tanda komplikasi seperti hypoglycaemia, hyperglycaemia dan kekurangan air. Tanda-tanda anda kekurangan air ialah:

- Haus
- Kulit yang kering dan kasar
- Membrane lendir yang kering
- Denyutan jantung yang lemah dan tidak menentu
- Darah rendah
- Kurang berdaya
- Kelesuan
- Nafas menjadi laju dan tersekat-sekat



Jika anda mendapat tanda-tanda ini, segera menelefon doktor atau ke hospital untuk rawatan. Jangan tunggu sehingga keesokan hari.

Melancong

Orang yang menghadapi kencing manis boleh melancong. Anda boleh menikmati percutian anda seperti orang lain, tetapi anda harus ada cukup persediaan. Ia penting untuk anda merancang dan menyiapkan diri untuk satu percutian yang selamat dan merehatkan.



Persiapan untuk Melancong

Pemeriksaan Perubatan

- Dapatkan nasihat doktor anda sekurang – kurangnya sebulan sebelum melancong. Kencing manis anda harus di tahap terkawal
- Minta doktor ubat untuk penyakit-penyakit seperti buang-buang air, selsema dan sebagainya untuk dibawa bersama anda
- Dapatkan surat dari doktor menyatakan yang anda menghidap kencing manis dan ubat-ubat yang sedang anda ambil. Ini dapat menjelaskan pada pihak kastam mengapa anda membawa insulin, penyuntik, pil, meter untuk glukos darah dan sebagainya

Suntikan vaksin

- Dapatkan suntikan vaksin anda beberapa minggu sebelum berangkat untuk mengelakkan sebarang reaksi yang mungkin mengganggu keseimbangan glukos darah anda sewaktu berada di luar negeri.

Pengenalan

- Sentiasa pakai apa saja bentuk pengenalan yang menyatakan anda menghidap kencing manis. Serangan mengejut hypoglycaemia yang berat akan mengganggu pertuturan dan pemikiran anda, jadi dengan memakai atau membawa sebarang pengenalan membolehkan orang membantu anda.

Bekalan Tambahan

- Bawa lebih insulin, penyuntik, ubat-ubatan, kertas memeriksa paras glukos darah andainya anda berada jauh dari rumah lebih lama dari masa yang dijangkakan.

Melancong dengan bekalan insulin

- Jika anda menggunakan suntikan insulin dan anda harus melalui zon masa, sukatan insulin dan masa suntikan mungkin harus disemak. Baik anda minta nasihat doktor dan berbincang dengannya mengenai rancangan anda ketika melancong.



Semasa Melancong

Perjalanan dengan menaiki pesawat

- Beritahu pihak penerbangan sebelum anda terbang tentang pemakanan anda
- Jangan simpan insulin di dalam beg pakaian kerana insulin anda mungkin beku. Bimbit sendiri semua ubat-ubatan, insulin dan bekalan-bekalan anda supaya anda dapat menggunakannya bila perlu
- Bila mengeluarkan insulin dari bekasnya (vial), penting untuk mengisi hanya separuh jumlah udara ke dalam bekas kerana tekanan udara yang lebih rendah dalam kapal terbang
- Bawa makanan tambahan seperti pil glukos, biskut, buah-buahan kering andainya makanan lambat disajikan
- Banyak minum air, tapi elakkan minuman manis dan minuman beralkohol semasa penerbangan
- Cuba berjalan sekerap mungkin untuk melancarkan perjalanan darah

Perjalanan dengan menaiki kereta/bus/kereta api

- Berhenti untuk berehat dan ambil masa untuk berjalan sedikit
- Makan tepat pada masanya
- Bawa makanan dan minuman tambahan di dalam kereta atau dalam beg bimbit anda bila menaiki kereta api atau bus, andainya terdapat kelewatan semasa berjalan atau terlepas makan
- Jika anda sedang memandu dan anda mengalami hypoglycaemia, berhentikan kereta dan rawat hypoglycaemia dengan segera. Jangan mula memandu sehingga anda benar-benar sembuh



- Jangan tinggalkan insulin dalam kotak kereta (dashboard) yang panas

Bila Tiba Di Destinasi Anda

- Simpan insulin anda di tempat yang dingin seberapa cepat yang mungkin
- Adalah penting untuk mengetahui di manakah pusat rawatan dan farmasi yang terdekat
- Jika anda ingin banyak berjalan, pakai sarung kaki yang tipis dan pakai sepatu yang selesa
- Sering periksa kaki anda. Jika anda dapati ia lepuh kerana banyak berjalan, rawat bahagian lepuh dan jangan dipecahkan gelembungnya
- Jangan berkaki ayam di pantai yang panas
- Sering periksa paras glukos darah anda kerana aktiviti anda dan pemakanan anda mungkin banyak berubah semasa melancong
- Anda mungkin harus mengubahsuai jadual pengurusan kencing manis anda termasuk pemakanan, kegiatan dan ubat-ubatan
- Anda harus beritahu teman yang melancong bersama anda tentang keadaan anda. Pastikan yang dia tahu bagaimana hendak merawat hypoglycaemia jika ia berlaku pada anda
- Jika anda sakit semasa melancong ingat peraturan-peraturan menguruskan diri semasa sakit

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.