

Berpuasa dengan selamat bagi pesakit kencing manis

Penting dapatkan penilaian doktor lebih awal, pelarasan ubat serta pantau paras gula secara berkala

► **NUR FATHIN AWALLUDIN**
nfathin@sph.com.sg

Bagi Cik Sakilah Omar, amalan Ramadannya bermula sebelum tibanya bulan puasa.

Beliau akan berjumpa doktor dahulu demi mendapatkan 'lampu hijau' untuk berpuasa.

Ini diikuti dengan perancangan teliti termasuk pelarasan ubat yang perlu diambilnya sepanjang Ramadan.

Cik Sakilah bukan seorang. Beliau merupakan sebahagian daripada pesakit kencing manis yang jumlah mereka semakin meningkat di Singapura.

Dihubungi *Berita Harian* (BH), pegawai keselamatan berusia 56 tahun itu berkongsi selama lebih sedekad beliau menghadapi kencing manis, hanya sekali sahaja beliau terpaksa membatalkan puasa akibat masalah kesihatan.

"Pernah sekali semasa puasa, saya mengalami hipoglisemia (kadar gula dalam darah rendah), kadar gula saya ketika itu 3.8 mmol/L iaitu sangat rendah.

"Hari itu, saya kurang makan ketika sahur, dan semasa bekerja saya perlu banyak berjalan, ronda-ronda.

"Tiba-tiba saya rasa pitam dan apabila pening, jantung saya berdegup kencang.

"Nasib ada kawan kerja yang bawa saya ke A&E (Jabatan Kemalangan dan Kecemasan), waktu itu saya dah berpeleluh sejuk.

"Saya terpaksa batalkan puasa kerana mesti minum sesuatu untuk naikkan semula kadar gula dalam darah," cerita Cik Sakilah yang bekerja di hospital.

Antara kebimbangan kesihatan utama di Singapura, kencing manis menjejaskan sekitar seorang dalam 10 dewasa di sini.

Ia lebih membimbangkan bagi masyarakat Melayu memandangkan jumlah yang menghadapi kencing manis lebih tinggi iaitu menjejaskan sekitar seorang dalam lapan dewasa.

Menurut Jururawat Amalan Lanjutan (APN), Hospital Universiti Nasional (NUH), Cik Nursyafiqah A Yazid, kencing manis kian menjejaskan lebih ramai orang muda.

"Kawalan (gula dalam darah) yang lemah membawa kepada komplikasi awal seperti penyakit jantung, kegagalan buah pinggang dan kehilangan penglihatan, mengurangkan mutu hi-



DR MUHAMMAD FAIRUZ ABDUL RAHMAN

dup dan meningkatkan kos penjagaan kesihatan bagi individu.

"Ini lebih membimbangkan bagi masyarakat Melayu, dengan kelaziman kencing manis lebih tinggi, menjejaskan satu daripada lapan orang dewasa.

"Di samping itu, beban komplikasi berkaitan kencing manis lebih besar, mengakibatkan kesan kesihatan dan sosioekonomi jangka panjang yang ketara," jelas beliau.

BOLEHKAH PESAKIT KENCING MANIS BERPUASA?

Menurut Cik Nursyafiqah, pesakit kencing manis boleh berpuasa, namun, ini tergantung kepada status kesihatan peribadi mereka.

Mereka juga mesti berbincang terlebih dahulu dengan pasukan penjagaan kesihatan mereka.

"Orang yang menghidap kencing manis yang tidak terkawal, hipoglisemia yang kerap, atau pelbagai komplikasi biasanya dinasihatkan agar tidak berpuasa," tambah Cik Nursyafiqah.

Bagi sesetengah individu, berpuasa boleh membantu meningkatkan disiplin terhadap pemakanan sekali gus menggalakkan pemakanan lebih sihat.

"Namun, terdapat risiko termasuk kadar gula dalam darah rendah (hipoglisemia), kadar gula dalam darah tinggi (hiperglisemia), penyahhidratan dan komplikasi berkaitan ubat, terutamanya bagi mereka yang mengambil insulin atau *sulphonylureas*.

"Penilaian risiko yang betul, pelarasan ubat dan pemantauan glukosa secara berkala adalah penting untuk berpuasa dengan lebih selamat," tekan Cik



CIK NURSYAFIQAH A YAZID

Nursyafiqah.

Bagi Cik Sakilah, sebelum Ramadan setiap tahun, beliau akan berjumpa doktor dan memberitahu mereka niatnya untuk berpuasa.

Doktor kemudian akan melaraskan pemakanan ubatnya.

Berkongsi lanjut, Cik Sakilah berkata kalau pada hari-hari biasa beliau perlu mengambil sebijik ubat pada pagi dan malam, pada bulan puasa pula, doktor akan menyuruhnya mengambil hanya setengah biji pada waktu pagi dan setengah biji lagi pada waktu malam.

Menjawab pertanyaan BH, Pejabat Mufti berkata penting bagi pesakit mematuhi nasihat pakar perubatan.

Jika seseorang Muslim tidak dapat berpuasa akibat alasan kesihatan, terdapat cara lain untuk menggantikannya.

"Bagi umat Islam yang sakit kronik, mereka dikecualikan daripada berpuasa, seperti yang dijelaskan dalam Al-Quran.

"Sebaliknya, mereka boleh membayar fidyah – memberi makan orang miskin atau yang setaraf dengannya – bagi setiap hari yang ditinggalkan (puasa).

"Menjaga kesihatan adalah keutamaan dalam Islam, dan nasihat perubatan harus dipatuhi.

"Berpuasa bukanlah satu-satunya ibadah dalam Ramadan; umat Islam boleh melakukan solat tarawih, membaca Al-Quran dan muhasabah diri, yang semuanya menguatkan iman pada bulan yang penuh barakah ini," ujar Pejabat Mufti.

Cik Nursyafiqah menasihatkan pesakit kencing manis yang ingin berpuasa



Cik Sakilah Omar memantau kadar gula dalam darahnya menggunakan kit pemantauan glukosa, langkah penting bagi pesakit kencing manis yang ingin berpuasa. – Foto BH oleh NUR DIYANA TAHA

“

Bagi umat Islam yang sakit kronik, mereka dikecualikan daripada berpuasa, seperti yang dijelaskan dalam Al-Quran.

Sebaliknya, mereka boleh membayar fidyah – memberi makan orang miskin atau yang setaraf dengannya – bagi setiap hari yang ditinggalkan (puasa).

Menjaga kesihatan adalah keutamaan dalam Islam, dan nasihat perubatan harus dipatuhi.

– Pejabat Mufti.

agar melakukannya di bawah panduan perubatan dan dengan pelan pengurusan yang jelas.

"Ini termasuk melaraskan masa pengambilan ubat atau insulin, memantau glukosa darah secara berkala semasa berpuasa dan makan sahur dan berbuka secara seimbang dengan jumlah yang terkawal.

"Penghidratan yang mencukupi semasa waktu tidak berpuasa adalah penting.

"Mereka harus mengenali tanda-tanda amaran gula darah rendah atau tinggi dan segera berbuka jika tahapnya tidak selamat," kata beliau.

Memantau kadar gula dalam darah tidak membatalkan puasa seseorang.

BOLEHKAH WANITA HIDAP KENCING MANIS KETIKA HAMIL BERPUASA?

Segolongan lagi yang diberi kerengangan semasa Ramadan ialah wanita hamil.

Islam membolehkan wanita hamil dan yang menyusu badan tidak berpuasa jika terdapat kerisauan bahawa berpuasa itu boleh membahayakan dirinya, bayinya atau kedua-dua sekali.

Berpuasa dianggap selamat semasa kehamilan terutama dalam kehamilan berisiko rendah.

Malah, wanita hamil yang mempunyai kencing manis ketika hamil atau

gestational diabetes mellitus (GDM) juga boleh berpuasa jika keadaan kesihatan mereka terkawal.

Namun, wanita dengan GDM tidak terkawal tidak digalakkan berpuasa kerana ia boleh menimbulkan lebih banyak risiko kepada kesihatannya dan bayinya, kata Konsultan, Jabatan Perbidanan dan Sakit Puan, Hospital Wanita dan Kanak-Kanak KK (KKH), Dr Muhammad Fairuz Abdul Rahman.

Dr Fairuz menambah jika wanita hamil yang mempunyai GDM mahu berpuasa, beliau mesti terlebih dahulu menyuarakan hasratnya itu kepada pakar obstetrik dan endokrinologinya agar beliau boleh membuat penyediaan baik untuk berpuasa serta menguruskan kencing manis semasa kehamilan.

Namun, Dr Fairuz menjelaskan terdapat beberapa komplikasi yang boleh berlaku termasuk kadar gula menjadi terlalu rendah atau tinggi dalam darah apabila golongan demikian berpuasa.

Kadar gula dalam darah tinggi pada wanita hamil membolehkan gula masuk secara langsung ke dalam uri, menyebabkan bayi menghasilkan insulin berlebihan, yang membawa kepada komplikasi seperti *macrosomia* atau bayi besar, kadar gula dalam darah rendah bagi bayi atau anak itu kemudian menghidap masalah kegemukan atau kencing manis Jenis 2.

Kadar gula dalam darah rendah juga

berbahaya dan harus dielakkan. Ia boleh mengakibatkan pitam, mual, badan berasa lemah dan pengsan sewaktu hamil.

"Turun naik antara dua ekstrem ini juga harus dielakkan kerana pankreas bayi terpaksa bekerja lebih keras untuk memerangi keadaan paras gula yang tinggi dan rendah yang sentiasa berubah.

"Bagi kebanyakan wanita yang menghidap GDM, kawalan diet yang betul adalah apa yang diperlukan untuk menguruskan keadaan mereka," kata Dr Fairuz.

"Berpuasa boleh membantu meningkatkan kawalan gula dalam darah pada siang hari dan mencegah hiperglisemia yang tinggi, tetapi hipoglisemia (kadar gula dalam darah rendah) adalah risiko nyata. Keadaan ini mesti dikenal pasti dan diatasi dengan cepat.

"Tanda-tanda gula dalam darah rendah termasuk pening, kurang bertenaga, berpeluh sejuk, sakit kepala, rasa pitam atau lemah harus dilihat sebagai petunjuk bagi wanita ini untuk segera berbuka puasa, agar tidak menimbulkan sebarang risiko kepada kesihatannya dan juga bayi.

"Ini bermakna mengambil makanan berkhasiat dan seimbang yang sewajarnya semasa Ramadan – jika tidak, ibu itu dinasihatkan untuk tidak berpuasa pada hari tersebut," tambah beliau.