

## Risalah Hipoglisemia (Kekurangan gula dalam darah)

**HIPOGLISEMIA** berlaku apabila paras gula dalam darah jatuh di bawah 4.0mmol/L (70mg/dl). Ia boleh berlaku tanpa amaran.

### APAKAH TANDA-TANDA KEKURANGAN GULA DALAM DARAH?

 <b>Kelaparan</b>	 <b>Menggigil</b>
 <b>Berpeluh</b>	 <b>Denyutan jantung cepat</b>
 <b>Kabur penglihatan</b>	 <b>Pening</b>
 <b>Sakit kepala</b>	 <b>keresahan</b>
 <b>Lemah badan atau kurang daya kerja</b>	<b>Sawan Kegelisahan</b>

Risalah informasi pesakit disediakan oleh  
Jabatan Endokrinologi  
Jabatan Pemakanan  
Jabatan Kejururawatan

Hospital Universiti Nasional  
5 Lower Kent Ridge Road, Singapura 119074  
Tel: (65) 6779 5555  
Lelaman: [www.nuh.com.sg](http://www.nuh.com.sg)  
Nombor Pendaftaran Syarikat. 198500843R

Faks: (65) 6779 5678




Maklumat yang disediakan dalam penerbitan ini hanyalah untuk tujuan pendidikan dan tidak seharusnya digunakan sebagai ganti bagi diagnosis atau rawatan perubatan. Anda perlu dapatkan nasihat doktor atau penyedia penjagaan kesihatan yang berkeelayakan sebelum memulakan sebarang rawatan atau sekiranya anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai kesihatan, kesihatan fizikal atau keadaan perubatan.

Maklumat adalah tepat sewaktu ia diterbitkan (April/2015) dan tertakluk kepada semakan tanpa memberi notis lebih awal.

Hak Cipta (Tahun) Hospital Universiti Nasional  
Hak Cipta Terpelihara. Tiada mana-mana bahagian penerbitan ini boleh diterbitkan semula tanpa kebenaran bertulis dari Hospital Universiti Nasional.

Hipoglisemia boleh memberi kesan buruk jika ia tidak dirawat dengan segera. Jika seseorang hilang kesedaran, segera telefon ambulan dan jangan **memberi sebarang minuman atau makanan.**

## APAKAH YANG ANDA PERLU DILAKUKAN SEKIRANYA ANDAMENGALAMI HIPOGLISEMIA?

<p><b>LANGKAH 1: UJI DARAH</b></p> 	<p>Pastikan paras gula dalam darah anda kurang daripada 4.0 mmol/L.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jika anda tidak mempunyai glukometer, terus ke langkah 2.</li> </ul>
<p><b>LANGKAH 2: MERAWAT</b></p> 	<p>Minum minuman atau makanan yang mengandungi 15g karbohidrat. Contoh:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sudu besar (atau 3 sudu kecil) gula putih atau</li> <li>• ½ paket (125mls) air sirap manis (bukan yang “kurang manis”) atau</li> <li>• ½ tin minuman ringan biasa seperti Coca-cola (jangan pilih “tanpa gula”) atau</li> <li>• 4 hingga 7 gula (bukan yang “tanpa gula”) atau</li> <li>• 3 tablet glukos.</li> </ul> <p>Sentiasa bersedia; bawa gula-gula atau manisan bersama anda.</p> <p>Elak makanan berlemak seperti coklat kerana ia akan melambatkan penyerapan gula ke dalam darah.</p>
<p><b>LANGKAH 3: UJI DARAH SEKALI LAGI</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Uji paras gula anda 15 minit kemudian.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Jika paras gula anda masih kurang dari 4.0 mmol/L, ulangi langkah 2.</li> </ul> </li> <li>• Jika paras gula anda sudah melebihi 4.0 mmol/L, makan makanan berkanji yang kompleks (karbohidrat) Contoh: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Makan sajian biasa atau</li> <li>○ 1 keping roti atau</li> <li>○ 3 keping biskut biasa (plain crackers) atau</li> <li>○ 1 gelas susu kurang lemak (250mls).</li> </ul> </li> </ul> <p>Catatkan keputusan paras gula anda dan beritahu doctor atau jururawat anda perihal hipoglisemia anda. Sentiasa imbas kembali apakah kemungkinan punca hipoglisemia.</p>

## BAGAIMANAKAH ANDA MENCEGAH HIPOGLISEMIA?

PUNCA-PUNCA UTAMA	LANGKAH-LANGKAH PENCEGAHAN
Terlewat makan atau tidak makan	Jangan lewat makan atau tidak makan. Bincang dahulu dengan doctor anda sebelum anda menjalani ibadah puasa.
Makanan mengandungi kurang kanji (karbohidrat)	makanan harus mengandungi kanji (karbohidrat) yang berpatutan. Waktu makan haruslah tetap setiap hari. Jika selera anda kurang (saiz sajian <1/2), anda boleh menambah sajian anda dengan minuman berkhasiat seperti Glucerna, Isocal atau Nutren. Anda mungkin perlumeminta nasihat daripada doctor atau jururawat anda untuk mengurangkan ubat anda.
Meminum arak dengan perut kosong	Anda harus mengawal amaun arak yang diminum. Elakkan dari meminum arak tanpa makanan
Terlebih insulin atau ubat-ubatan diabetes	Anda harus menyuntik dos insulin atau mengambil dos ubat-ubatan diabetes yang betul mengikut waktu yang ditetapkan setiap hari.
Waktu suntikkan insulin atau mengambil ubat kencing manis tidak serasi dengan waktu makan	Jika anda kerap mengalami kekurangan gula dalam darah, anda harus memberitahu doctor supaya ubat/dos insulin boleh dipertimbangkan semula.
Menjalani senaman fizikal yang berlebihan dari biasa	Senaman fizikal haruslah berpatutan. Anda dinasihatkan makan snek sebelum menjalani senaman berat. Anda mungkin perlu berbincang dengan doktor anda untuk menukar dos ubat-ubatan diabetes jikalau anda merancang untuk ,membuat senaman.
Kurang selera makan disebabkan rasa kurang sihat seperti selsema, jangkitan, salah makan, jangkitan pundi kencing.	Uji darah gula anda kerana ia mungkin boleh tinggi atau rendah semasa jangkitan. Gantikan makanan anda dengan minuman berkhasiat seperti Glucerna, Isocal atau Nutren jika anda kurang selera. Segera dapat rawatan.