

KESIHATAN & PERUBATAN

SEKITAR RAMADAN

Artikel ini akan berkongsi dengan anda komplikasi-komplikasi kaki diakibatkan oleh kencing manis dan bagaimana anda boleh menjaga kaki dengan baik lagi untuk mencegahnya.

Menjaga kaki elak komplikasi



SERI MUSFIRAH MUSTAFAH

PENYAKIT kencing manis (diabetes) merupakan salah satu cabaran kesihatan di seluruh dunia pada abad ke-21, dengan kadar pesakitnya cepat meningkat.

Singapura adalah salah satu negara yang mempunyai bilangan pesakit kencing manis, serta amputasi kaki akibat kencing manis yang tertinggi di Asia.

La amat penting bagi mereka yang menghidapi kencing manis untuk mengurangkan keadaan diabetes dengan baik, terutamanya penjagaan kaki.

Dengan penjagaan kaki yang baik, anda boleh mencegah komplikasi yang boleh menyebabkan amputasi.

Dalam bulan Ramadan ini, anda boleh mengambil kesempatan ini untuk menyemai tabiat-tabiat baik penjagaan kaki ke dalam kehidupan anda supaya boleh mencegah komplikasi serius yang boleh membawa kepada amputasi.

BAGAIMANA DIABETES BOLEH MENJEJASKAN KAKI?

Kencing manis boleh menyebabkan pembuluh saluran darah ke kaki untuk menyempit atau tersumbat dan mengurangkan pengaliran darah ke kaki.

Sebagai analogi, bayangkan saluran darah di dalam badan seperti paip air. Sekiranya paip air itu tersumbat, pengaliran darah ke kaki akan terhalang.

Pengurangan pengaliran darah ke kaki ini boleh mengakibatkan kematian dan penguraian tisu badan di kaki. Ini dikenali sebagai "gangren" (gangrene).

Gangren jika dijangkiti kuman adalah salah satu komplikasi yang mengancam nyawa dan sering memerlukan amputasi untuk menyelamatkan nyawa.

Symptom-symptom pengaliran darah ke kaki yang berkurangan termasuk:

- Kekejangan pada betis atau paha ketika berjalan dalam jarak jauh lebih kurang satu perhentian bas, dan juga rasa bsa pada kaki ketika berehat.
- Kaki juga boleh menukar warna menjadi lebih gelap dan merasa lebih sejuk.

Kencing manis juga boleh menyebabkan kerosakan urat saraf yang mengesan sentuhan, kesakitan, dan suhu.

Ini boleh menyebabkan kehilangan sensasi pada kaki dan juga simptom-simpptom seperti sebal-sebal, semut-semut dan sensasi tusukan.

Dengan kehilangan sensasi pada kaki, pesakit kencing manis tidak akan menyedari adanya luka pada kaki apabila terpijak benda yang tajam atau suhu yang panas.

Keadaan ini dikenali sebagai "neuropati perifer" (peripheral neuropathy). Tambahan lagi, kencing manis boleh menyebabkan kekeringan dan kerapuhan kulit terutama pada kaki.

Ini boleh membuat kulit menjadi lebih gatal dan boleh pecah menjadi luka. Di samping itu, kencing manis boleh menjadikan kaki menjadi lebih kaku dan berubah bentuk.

Ini akan menyebabkan tekanan tinggi pada sebahagian tapak kaki semasa berjalan atau berdiri menyebabkan terjadinya kalus (calluses) dan kermatu (corns) di kaki.

Kalus dan kermatu boleh menebal dan menjadi luka.

Memandangkan penyakit kencing manis boleh merosakkan sistem imuniti dan melambatkan penyembuhan luka, ini akan meningkatkan risiko kemerosotan luka dan jangkitan kuman.

Ini seterusnya akan meningkatkan risiko amputasi kaki jika luka di kaki dijangkiti dengan teruk.

Oleh itu, ia sangat penting untuk menjaga kaki untuk mencegah kecederaan dan amputasi kaki yang berkaitan dengan diabetes.



KESAN KENCING MANIS: Kaki menjadi kaku dan berubah bentuk. – Foto-foto SERI MUSFIRAH MUSTAFAH

BERIKUT ADALAH LANGKAH-LANGKAH PENJAGAAN KAKI BAGI PESAKIT KENCING MANIS

PEMERIKSAAN KAKI SETIAP HARI

- Periksa semua bahagian kaki termasuk celah-celah jari kaki, sekeliling tumit dan tapak kaki setiap hari untuk sebarang tanda-tanda kerengsaan dan luka.
- Gunakan cermin atau minta bantuan dari ahli keluarga sekiranya mendapati kesukaran untuk periksa kaki sendiri.

MERAWAT LUKA DI KAKI

- Sekiranya terdapat tanda-tanda kerengsaan, tutup bahagian tersebut dengan balutan untuk perlindungan.
- Jika ada luka, bersihkan luka tersebut, sapukan ubat luka antiseptik, kemudian tutup dengan pembalut.
- Pantau luka tersebut setiap hari. Sekiranya luka semakin teruk, terdapat tanda-tanda jangkitan (kemerahan, hangat, bengkak, kesakitan, bernanah, rasa demam) atau kulit bertukar warna menjadi lebih gelap atau ungu, dapatkan bantuan perubatan dengan cepat.

PENJAGAAN KAKI SETIAP HARI

- Keringkan kaki terutama di antara jari kaki setiap kali selepas mandi atau berhudud untuk mengelakkan kelembapan kulit, jangkitan kulat, luka dan selulitis (jangkitan kulit bakteria).
- Lembapkan kulit kaki kecuali di antara jari kaki setiap hari untuk mengatasi kulit kering. Jangan sapukan krim pelembap (moisturiser) di antara jari kaki kerana ia boleh menyebabkan jangkitan kulat.
- Kikirkan kermatu dan kalus dengan pengikir kaki atau batu apung/pumis. Jangan gunakan peralatan tajam, "corn plasters" atau asid topikal untuk menghilangkan kermatu di kaki kerana ia boleh menyebabkan luka.
- Potong kuku dengan melintang jika panjang. Membiarkan kuku terlalu panjang meningkatkan risiko kuku tersangkut pada stokin, tikar lantai dan permaidani, menyebabkan kecederaan kuku dan juga luka.
- Jangan memotong kuku jari kaki anda terlalu pendek di sudut kuku kerana boleh menyebabkan kuku tercocok kulit dan mengakibatkan luka.
- Elakkan merendam kaki dalam air yang terlalu sejuk atau terlalu panas.



PERIKSA KAKI SENDIRI: Boleh gunakan cermin atau minta bantuan ahli keluarga.

ATASI KULIT KERING: Lembapkan kulit kaki kecuali di antara jari kaki setiap hari untuk mengatasi kulit kering.

MEMAKAI KASUT SESUAI UNTUK DI LUAR DAN DALAM RUMAH

- Pakai selipar empuk di dalam rumah, terutama ketika memasak atau melakukan kerja rumah.

Ini penting untuk melambatkan pertumbuhan kalus dan kermatu, serta mencegah kecederaan dari tersandung dan terpijak benda di lantai yang boleh mencederakan kaki. Elakkan dari berkaki ayam.

- Pakai kasut yang sesuai semasa di luar rumah.
- Pakai kasut yang bertali atau velcro. Ini penting untuk mengelak kelonggaran yang boleh mengakibatkan kegeseran/kelecetan kulit kaki.

ELAK KEGESERAN: Pakai kasut yang bertali atau velcro. Ini penting untuk mengelak kelonggaran yang boleh mengakibatkan kegeseran/kelecetan kulit kaki.



- Elakkan memakai kasut-kasut berikut kerana ia meningkatkan risiko kerengsaan kulit, lelasan dan luka pada kaki pesakit kencing manis:

- kasut 'slip-on'
- selipar atau capal
- kasut tinggi yang terlalu tinggi (stiletto)
- kaunter tumit harus kukuh (tidak boleh runtuh bila ditekan)
- getah yang tegas dan empuk bahagian bawah kasut (tidak boleh membengkok/berpusing)

- Pakai stokin yang halus, longgar dan tiada jahitan kasar di bahagian dalam sebelum memakai kasut untuk mengelak kerengsaan kulit dan lelasan. Pastikan stokin bersih dan kering untuk mengelak jangkitan kulat.

- Periksa bahagian dalam kasut setiap kali sebelum memakainya. Pastikan tiada objek atau batu kecil di dalam kasut yang boleh mencederakan kaki.

- Periksa kaki setiap kali setelah menanggalkan kasut untuk sebarang tanda atau lepuh (blister) di kaki.

Sekiranya terdapat tanda-tanda lepuh atau luka, rawatlah luka tersebut dan tukar ke kasut yang lebih sesuai.

- Elakkan sebarang refleksiologi kaki dan elak menggunakan kaki urut elektronik kerana boleh mengakibatkan kecederaan pada kaki.

► Penulis seorang podiatris, Kampus Kesihatan Woodlands (bertempat di Hospital Tan Tock Seng)

Cara bersolat bagi pesakit kencing manis

SEMASA beribadah, duduk berlutut, bersila atau dalam posisi *tashahhud* atau *at-Tahiyat* terlalu lama semasa beribadah boleh menyebabkan tekanan berpanjangan pada kulit.

Ini kemudian boleh merosot menjadi lelasan kulit dan luka, terutama pada pergelangan kaki, jari kaki dan lutut.

Tambahan lagi, berdiri atau duduk dengan kaki bergantung dalam jangka masa lama semasa beribadah boleh menyebabkan kaki menjadi bengkak.

Kaki yang bengkak juga meningkatkan risiko luka di kaki. Oleh itu, disarankan bagi pesakit kencing manis untuk melakukan yang berikut semasa beribadah untuk melindungi kaki daripada kecederaan:

- Gunakan tikar solat yang tebal dan lembut untuk mengurangkan tekanan pada kaki.

- Pakai stokin yang tebal, longgar dan tiada jahitan kasar di bahagian dalam. Pastikan stokin kering dan bersih untuk mencegah jangkitan kulat.

- Duduk dengan kaki berlutur sebanyak mungkin.

Elakkan daripada duduk bersila atau dalam posisi *tashahhud* untuk jangka masa yang lama semasa beribadah.

Elakkan juga semasa persiapan Hari Raya (memasang cangkuk tirai, menganyam ketupat, memasak, membentuk kuih-muih dan lain-lain)

Jikalau perlu, alaskan bantal di bawah kaki untuk mengelakkan tekanan berpanjangan pada kulit kaki.

- Disarankan untuk membaca surah-surah pendek semasa dalam solat untuk mengelak kaki bengkak daripada berdiri lama.

- Dicaadangkan untuk lakukan 8 rakaat solat Tarawih daripada 20 rakaat untuk mengelakkan kaki bengkak daripada berdiri lama.

- Pakai stokin mampatan (compression socks) hanya jika dinasihatkan oleh doktor.

Penyakit kencing manis meningkatkan risiko masalah kaki.

Oleh itu, hadir pemeriksaan kaki setiap tahun untuk mengelakkan atau mengesan masalah kaki lebih awal.

Sekiranya anda menghadapi masalah kaki seperti kalus atau kermatu yang menyakitkan, kuku kaki yang tumbuh ke dalam kulit (ingrown toenail) dan luka kaki, kunjungi podiatri untuk mendapatkan bantuan.

Untuk maklumat selanjutnya, anda boleh melursuri laman web HealthHub: <https://www.healthhub.sg/a-z/diseases-and-conditions/676/pocket-guide-to-diabetes>.

Kekal sihat...tip berbuka dan bersahur

KEPENTINGAN BERPUASA UNTUK KESIHATAN

DARI segi kesihatan, berpuasa adalah penting untuk merehatkan sistem penghadaman setelah 11 bulan bekerja.

Berpuasa juga boleh:

- Mengurangkan berat badan.
- Merendahkan paras kolesterol darah.
- Merendahkan kandungan gula dan trigliserida dalam darah.
- Merendahkan tekanan darah.

Nabi Muhammad *saw* juga ada menyebut 'perut adalah tempat bermula pelbagai penyakit dan amalan pemakanan yang betul adalah sumber ubat'.

PANDUAN PEMAKANAN SEMASA BERBUKA

Jangan gelojoh semasa berbuka. Seelok-eloknya berbuka mengikut sunnah.

- Mulakan dengan 3 biji kurma dan segelas air kosong.
- Jika perlu, ambil hanya 1 gelas minuman manis semasa berbuka.

- Bersederhana dalam pengambilan makanan. Jangan makan berlebihan atau mengikut nafsu.
- Kurangkan pengambilan makanan yang boleh memudaratkan seperti makanan yang berlemak, berminyak, tinggi garam dan tinggi gula.

TIP MAKAN SIHAT SEMPERA RAMADAN

- Hadkan minuman manis ketika bersahur dan berbuka puasa.
- Gantikan kuih dengan buah-buahan semasa bersahur dan berbuka puasa.

- Kurangkan penggunaan gula ketika menyediakan kuih dan pengat.
- Hadkan hanya satu masakan bersantan atau bergoreng semasa bersahur dan berbuka puasa.
- Buang minyak berlebihan dalam kari, sambal tumis dan masakan goreng berladang.
- Kurangkan minyak ketika menggoreng nasi, mi, mihun dan kuetau.
- Elakkan daripada mengambil telur asin dan ikan asin setiap hari.
- Elakkan makanan dan minuman yang disediakan menggunakan pewarna tiruan.
- Elakkan pembaziran juga ketika berbuka atau bersahur.

PANDUAN PEMAKANAN SEMASA SAHUR

- Ambil makanan yang mengenyangkan seperti nasi, roti atau oat.

- Ambil buah dan sayur.
- Minum air secukupnya.
- Lewatkan waktu bersahur.

AMALAN PEMAKANAN YANG MEMUDARATKAN DI BULAN PUASA

Makan berlebihan semasa berbuka. Ini boleh meningkatkan berat badan walaupun di bulan puasa dan malas untuk melakukan ibadat.

Makan makanan berat semasa malam dan tidur sejeurus selepas makan. Ini boleh mengakibatkan ketidakhadaman.

Minum banyak air manis semasa berbuka dan bersahur. Ini boleh meningkatkan paras gula dalam darah dan boleh memudaratkan terutama bagi pesakit kencing manis.

Kurang mengambil buah dan sayur. Ini boleh mengakibatkan sembelit.



BUAH-BUAHAN JAMIN KESIHATAN: Gantikan kuih dengan buah-buahan semasa bersahur dan berbuka puasa.