

Pencegahan Gula Darah Tinggi



Periksa dan catatkan paras gula darah setiap hari



Ikuti rancangan makanan yang disediakan pakar diet (dietician)



Kurangkan minuman arak



Makan ubat mengikut preskripsi anda



Kerap membuat senaman



Kerap berjumpa dengan doktor untuk temujanji anda

Klinik B2B

Pusat Kesihatan (Medical Centre) TTSH,
Tingkat B2
Telefon:
6357 7000 (Talian Utama)



Sila imbas kod QR dengan menggunakan telefon bimbit anda untuk mendapatkan maklumat dalam talian atau kunjungi <http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

Adakah maklumat ini membantu anda? Jika anda ada sebarang maklum balas, sila hantarkan emel kepada patienteducation@ttsh.com.sg

JABATAN ENDOKRINOLOGI

Pengurusan Masalah Paras Gula Darah Tinggi (Hiperglisemia)



Apa itu Hiperglisemia?

Hiperglisemia bermaksud kandungan glukos (gula) dalam darah anda menjadi lebih tinggi daripada biasa. Ini berlaku apabila badan anda tidak menghasilkan cukup insulin atau badan anda tidak dapat menggunakannya dengan baik.

Insulin adalah hormon yang dihasilkan pankreas supaya sel-sel dalam badan dapat menggunakan glukos untuk mendapatkan tenaga.

Apakah Punca-punca Gula Darah Tinggi?

Terdapat pelbagai punca hiperglisemia.

Punca-punca yang kerap berlaku adalah:

- Tidak mengambil ubat
- Mengambil ubat dengan dos yang salah
- Mengambil insulin dengan cara yang salah (salah dos, insulin yang sudah luput tarikh, teknik yang salah)
- Tidak mengikuti rancangan makanan
- Penyakit atau jangkitan lain
- Kurang aktif daripada biasa

Punca-punca yang lain termasuk:

- Berminum terlalu banyak arak
- Mengambil ubat-ubatan lain (e.g. steroid)
- Merawat gula darah rendah dengan berlebihan

Tanda-tanda Hiperglisemia



MULUT KERING



PENGLIHATAN KABUR



KELETIHAN



BERASA DAHAGA BERLEBIHAN



BERASA LAPAR



KERAP MEMBUANG AIR KECIL

Cuba catatkan semua makanan dan minuman yang anda mengambil sepanjang hari. Sila pantau paras gula dalam darah anda dan ikuti cadangan doktor anda.

Apakah Kesan Gula Darah Tinggi Terhadap Badan Anda?

Gula darah tinggi berlaku apabila penyakit diabetes/kencing manis tidak dikawal dengan baik.

Ini boleh menyebabkan pelbagai komplikasi berkaitan dengan diabetes, seperti:

- Kerosakan pada pembuluh darah, yang boleh menyebabkan serangan jantung atau strok/angin ahmar
- Kerosakan pada mata
- Kerosakan pada buah pinggang
- Kerosakan pada saraf
- Jangkitan kulit

Memahami Paras Gula Darah Anda

	Sebelum memakan (mmol/L)	2 Jam Selepas Memakan (mmol/L)
Bagus	4.0 - 6.0	5.0 - 7.0
Baik	6.1 - 8.0	7.1 - 10.0
Kurang baik	8.1 - 10.0	10.1 - 13.0
Tidak bagus	>10.0	>13.0

Bacaan yang di dalam lingkungan "Tidak Bagus" bermakna paras gula darah anda terlalu tinggi.

Apakah Yang Harus Anda Lakukan jika Paras Gula Darah Anda Tinggi?

- Minum lebih banyak air, mengikuti arahan doctor anda
- Periksa paras gula darah anda setiap 4-6 jam
- Elakkan minuman bergula
- Jumpa dengan doktor jika anda berasa sakit atau mempunyai jangkitan
- Beritahu doktor atau jururawat supaya membuat perubahan pada ubat-ubat anda jika ubat steroid diperlukan anda
- Ambil insulin tindakan cepat jika anda diberikan arahan daripada doktor
- Amalkan gaya hidup aktif
- Kurangkan stres/tekanan
- Elakkan minuman arak

Paras gula darah tinggi, jika tidak dikawal bagi jangka masa panjang, boleh menyebabkan keadaan kecemasan seperti *Diabetic Ketoacidosis* atau *Hyperosmolar Hyperglycemia* di mana anda perlukan rawatan di hospital.

Dapatkan rawatan perubatan DENGAN SEGERA jika anda mengalami yang berikut:

- Sentiasa mendapat bacaan paras gula darah tinggi (>13mmol/L), atau keton sentiasa ada atau >1.5mmol/L
- Sentiasa muntah atau berasa loya
- Sentiasa mengalami cirit-birit
- Sakit perut
- Berasa letih
- Kekeliruan
- Sukar bernafas
- Mulut kering atau sentiasa berasa dahaga berlebihan
- Pernafasan berbau seperti buah-buahan

Hubungi Jururawat Pengajar Diabetes atau doktor anda jika anda kerap mengalami paras gula darah tinggi