

PENCEGAHAN GULA DARAH RENDAH



Periksa dan catatkan paras gula darah setiap hari



Ambil makanan anda apabila tibanya masa untuk makan



Kurangkan minuman arak



Makan ubat mengikut preskripsi anda



Periksa paras gula darah anda sebelum memulainya senaman



Sentiasa bawa gula-gula bersama 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

KANDUNGAN GULA DALAM DARAH RENDAH (HIPOGLISEMIA)



APAKAH HIPOGLISEMIA?

Hipoglisemia bermaksud kandungan gula dalam darah menjadi rendah, dan ini berlaku apabila paras gula dalam darah mencecah bawah 4mmol/L.

APA YANG MENYEBABKAN HIPOGLISEMIA?

- Kurang selera memakan
- Berpuasa atau melambatkan masa memakan
- Lebih aktif daripada biasa
- Mengambil dos ubat kencing manis yang salah
- Meminum terlalu banyak arak
- Fungsi hati atau buah pinggang yang merosot

APAKAH TANDA-TANDA HIPOGLISEMIA?



Setiap individu boleh mengalami gejala atau tanda yang berlainan. Jadi, penting bagi anda untuk memahami badan sendiri dan periksa paras gula darah anda apabila anda mengalami gejala atau berasa tidak sihat.

Apabila anda mengalami gejala hipoglisemia, penting bagi anda untuk mencatatkan yang berikut:

- Paras gula darah
- Kekerapan gejala anda
- Waktu anda mengalami gejala

APAKAH PERLU ANDA LAKUKAN APABILANDA MENGALAMI A TANDA HIPOGLISEMIA?

Langkah 1: Periksa paras gula darah anda

- Periksa paras gula darah anda dengan segera jika anda mengalami gejala berkaitan hipoglisemia atau berasa tidak sihat

Langkah 2: Jika paras gula darah anda kurang daripada 4mmol/L, sila mengambil satu daripada senarai berikut dengan segera

- Kunyah 3 – 4 biji gula-gula/ pil glukos *atau*
- Ambil 2 – 4 sudu teh gula/ glukos/ madu *atau*
- Minum setengah cawan jus/ minuman berperisa

Langkah 3: Periksa paras gula darah anda sekali lagi selepas 15 minit

- Sekiranya paras gula darah anda kurang daripada 4mmol/L, ULANGI LANGKAH 2
- Jika tidak, teruskan ke Langkah 4

Langkah 4: Ambil makanan

- Jika sudah tiba masa untuk anda makan sarapan, makan tengahari atau makan malam, sila ambil makanan anda
- Jika masa makan anda lebih dari 1 jam selepas kejadian hipoglisemia, sila makan 1 keping roti atau 3 keping biskut dengan keju



ELAKKAN MAKANAN BERIKUT



APAKAH HIPOGLISEMIA TERUK?

Hipoglisemia teruk berlaku apabila paras gula dalam darah begitu rendah sehingga individu itu memerlukan bantuan daripada orang lain. Ia merupakan kecemasan diabetes dan jika tidak dirawat dengan segera, ia boleh menyebabkan anda pengsan atau mengalami sawan.

APAKAH PERLU DILAKUKAN JIKA ANDA PENGSAN ATAU HILANG KESEDARAN?

- Ahli keluarga, kawan atau teman sekerja anda harus mengetahui 4 langkah bagi rawatan hipoglisemia
- Buat pemeriksaan paras gula darah (jika mampu)
- Panggil ambulans dengan segera
- Jangan memberikan anda makanan atau minuman jika anda pengsan
- Mereka boleh memberikan anda sedikit sirap manis atau madu ke dalam rongga mulut, pada gusi atau lapisan dalam pipi. Ini harus diteruskan sehingga anda tersedar
- Berikan anda satu cawan minuman manis dan makanan ringan/snek jika anda mampu memakan

Penting: Hubungi Jururawat Pengajar Diabetes atau doctor anda jika anda kerap mengalami gejala atau paras gula darah rendah.