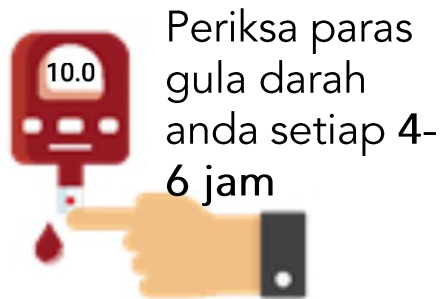
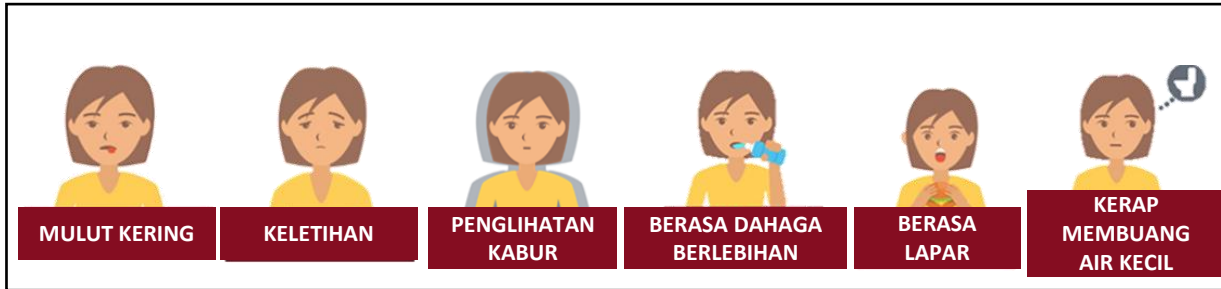


# Pengurusan Masalah Paras Gula Darah Tinggi (Hiperglisemia) – Panduan Cepat

Tanda-tanda Hiperglisemia:



Periksa paras gula darah anda setiap 4-6 jam



Lebihkan minum air kosong, mengikuti arahan doctor anda

Elakkan minuman manis

Julat Sasaran bagi Paras Gula Darah:

	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

Beritahu doktor atau jururawat supaya membuat perubahan pada ubat-ubat anda jika ubat steroid diperlukan anda



Jumpa doktor anda dengan segera jika anda:

- Sentiasa mendapat bacaan paras gula darah tinggi, lebih daripada 13mmol/L
- Sentiasa muntah, berasa loya dan cirit-birit
- Sakit perut
- Kekeliruan
- Sukar bernafas atau pernafasan berbau seperti buah-buahan
- Mulut amat kering, sentiasa berasa dahaga berlebihan