



bersama DATUK DR. NOR ASHIKIN AHMAD MOKHTAR  
MD (UKM), MASTERS O&G (MAL), FRCOG (UK)  
perubatan  
PENGERUSI DAN PENGASAS PUSAT PERUBATAN PRIMANORA. WWW.PRIMANORA.COM  
NOOR HIDAYAH SHAFIEE

# KAWAL GULA KALA RAMADAN

**BULAN** Ramadan bakal menjelang tiba tidak lama lagi. Pastinya ada dalam kalangan pesakit diabetes mula tertanya-tanya sama ada ibadah puasa akan menjejaskan kawalan paras gula darah mereka?

## info

Elak puasa jika punya ciri berikut:

- Mengalami keto cidosis-diabetes atau koma hyperglycaemic kurang daripada tiga bulan sebelum Ramadan
- Diabetes jenis 1
- Diabetes yang tidak dikawal dengan baik
- Penghidap diabetes ketika mengandung
- Komplikasi kronik seperti kegagalan buah pinggang dan serangan jantung
- Menjalani dialisis



Sebagai pengamal perubahan, keseimbangan itu cukup berasas untuk ditimbulkan. Hal ini kerana, rutin berpuasa mampu memberi kesan kepada bacaan paras gula dalam darah. Apabila puasa ini terjadi, pesakit bakal mengalami gangguan fizikal. Antaranya termasuklah komplikasi kesihatan. Oleh itu, pakar biasanya akan menasihatkan sebilangan kecil pesakit diabetes yang berisiko tinggi agar tidak menjalani ibadah puasa.

Persoalannya, adakah anda tergolong dalam kelompok individu berisiko? Sekiranya benar, apakah langkah yang perlu dilakukan untuk kekal beribadah di sepanjang bulan istimewa itu? Pertama sekali anda perlu berunding bersama pakar perubahan dan melakukan pemeriksaan klinikal. Selepas itu, berbincanglah dengan mereka untuk merencanakan pelan pemakanan, pemantauan dan pengurusan diabetes sepanjang Ramadan. Jika tidak, jangan terkejut andai anda terdedah kepada risiko mendapat komplikasi berikut.

### **HIPERGLISEMIA (HYPOGLYCAEMIA)**

Ini berlaku apabila bacaan glukosa darah sangat rendah iaitu 70mg/dl atau 3.9mmol/l dan ke bawah.

### **HIPERGLISEMIA (HYPERGLYCAEMIA)**

Situasi yang berbeza dengan hipoglisemia, di mana bacaan paras glukosa melebihi 200mg/dl atau 11.1mmol/l. Hiperoglisemia boleh menyebabkan ketoasidosis diabetes bagi penghidap diabetes jenis 1.

### **DIABETES KETOACIDOSIS**

Badan kita mula membakar lemak apabila sel-sel badan tidak menerima glukosa yang mencukupi untuk diproses bagi menjana tenaga. Apabila proses itu berlaku, lemak yang dibakar menghasilkan produk sampingan yang dipanggil 'ketone' sekali gus menjadikan darah lebih berasid dan membahayakan.

Pada kebiasaannya, ketoasidosis boleh dialami oleh pesakit diabetes ketika bulan puasa. Keadaan itu ada kaitannya dengan tindakan dos insulin yang dikurangkan berdasarkan andaian bahawa 'ia kurang diperlukan jika anda tidak makan pada waktu siang hari'.

### **THROMBOSIS**

Dehidrasi meningkatkan kelikatan darah dan menjadikan darah lebih tebal dan melekit. Perubahan itu akhirnya akan mencetuskan kejadian darah beku atau lebih dikenali sebagai *thrombosis*. Disebabkan bulan Ramadan boleh mencetuskan masalah tubuh kekurangan air dan cecair, tidak mustahil *thrombosis* boleh dialami oleh pesakit selain ditambah dengan faktor

cuaca tropika kita yang lembap. Justeru bagi pesakit diabetes yang mahu berpuasa, anda disarankan untuk minum air dengan banyak bagi mengelakkan masalah ini.

### **PENGURUSAN DIABETES KETIKA RAMADAN**

Biarpun dalam bulan Ramadan, pesakit diabetes tetap perlu disiplin dalam memantau tahap gula, memastikan keperluan nutrisi dipenuhi dan bersenam. Selain itu, lakukan juga perkara ini:

#### **1 UJIAN GULA DARAH(EMPAT KALI SEHARI) PADA WAKTU BERIKUT:**

- Di antara 10:00 dan 11:00
- Di antara 03:00 dan 04:00
- Tiga jam selepas iftar
- Sebelum sahur

#### **2 NORMALKAN BACAAN**

Jika tanda- tanda hipoglisemia atau hiperoglisemia kelihatan, normalkan tahap gula dalam darah anda dengan segera berbuka.

#### **3 URUS POLA PEMAKANAN**

- Elak makan terlalu banyak ketika berbuka dan elak makanan tinggi lemak trans dan karbohidrat.
- Buat pilihan yang bijak ketika menyediakan makanan. Selain mengoreng, cubalah membakar, panggang atau stim.
- Mulakan sesi makan dengan mengambil banyak karbohidrat ringkas. Namun, pastikan sukatan makanan adalah dalam jumlah yang kecil seperti memakan sebiji dua buah kurma.
- Rancang sahur anda selewat mungkin. Pilih menu berkarbohidrat kompleks seperti bijirin penuh dan oat untuk membantu anda kenyang lebih lama. Makanan sebegitu juga berupaya menyimpan tenaga simpanan bagi tempoh panjang semasa berpuasa.
- Di antara iftar dan sahur, minum lapan hingga 10 cawan air supaya badan kekal terhidrat.

#### **4 IKUT MASA SESUAI**

Melakukan senaman pada bulan puasa terutamanya sebelum berbuka tidak digalakkan kerana boleh menyebabkan hipoglisemia. Tambahan pula, penghidap diabetes lebih cenderung mengalami hipoglisemia pada lewat petang. Jadi masa yang sesuai untuk bersenam adalah selepas satu atau dua jam setelah berbuka puasa. Menunaikan solat tarawih adalah sebahagian rutin aktiviti fizikal yang baik diamalkan ketika Ramadan.