

Pengurusan Ketika Sakit

Seseorang yang menghadapi kencing manis dikatakan ada “hari sakit” apabila mengalami

- Jangkitan kuman / jatuh sakit
- Kecederaan

Paras glukosa darah boleh meningkat lebih tinggi dari biasa, dan ia juga boleh meningkat terlalu tinggi hingga mengakibatkan koma. Paras glukosa darah yang terlalu rendah boleh terjadi apabila selera makan anda berkurangan.

Untuk menghindari komplikasi yang serius, amalkan langkah-langkah seterusnya ketika anda sedang sakit:

- Jangan berhenti mengambil ubat-ubatan dan / atau insulin anda
- Jika anda mengambil ubat diabetes oral, ubat-ubatan anda memerlukan pelarasan jika anda mengalami kurang selera makan. Sila rujuk kepada doktor anda untuk mendapatkan nasihat lanjut.
- Anda mungkin harus melaraskan insulin dos sekiranya anda telah diajari cara pelarasan yang betul
- Anda digalakkan meminum air yang banyak
- Anda harus mengikut pelan makan biasa anda. Jika anda tidak mempunyai selera makan, anda boleh mengambil salah satu hidangan karbohidrat sebanyak 15gram (mengikut senarai dibawah), pada setiap 1-2 jam:
 - 3 keping biskut tawar
 - Sekeping roti
 - ½ mangkuk bubur
 - ½ mangkuk macaroni / mi sup
 - 3 sudu makan bijirin oat
 - Sebiji pisang kecil
 - 250ml atau ½ cawan tairu (yogurt) dengan buah
 - 1 biji kentang ukuran telur ayam
 - ½ cawan susu rendah lemak
 - ½ cawan jus buah
- Periksa paras glukosa darah setiap 4 jam, jika anda menghadapi kencing manis jenis 1, atau 4 kali sehari jika anda menghadapi kencing manis jenis 2
- Periksa paras glukosa darah dan menguji darah atau kencing untuk “ketones” setiap 4 jam, jika anda menghadapi kencing manis jenis 1

Anda dinasihati untuk mendapatkan rawatan segera jika:

- Anda sakit atau demam untuk beberapa hari tanpa perubahan
- Anda mengalami muntah-muntah atau cirit birit lebih dari 6 jam
- Paras glukosa darah anda melebihi 14mmol/L, walaupun anda sudah mengambil ubat kencing manis atau insulin
- Anda mempunyai “ketones” di dalam darah atau kencing, atau “ketones” di dalam darah melebihi 0.5
- Anda merasa mabuk atau mengalami kesukaran untuk bernafas
- Mulut anda berbau ‘fruity’, bibir atau lidah didapati kering