

Panduan Menjaga Kencing Manis (Diabetes) Sewaktu Berpuasa Ramadan

Berpuasa (dari terbit fajar hingga terbenam matahari) pada bulan Ramadan adalah salah satu rukun Islam. Panduan ini bertujuan untuk memastikan keselamatan dan penjagaan yang optimum bagi pesakit kencing manis yang berpuasa di bulan Ramadan.

Jika seseorang yang menghidap kencing manis memilih untuk berpuasa, kami menyarankan agar mereka berunding dengan pasukan penjagaan kesihatan mereka sekurang-kurangnya 6-8 minggu sebelum memulakan berpuasa untuk penilaian kesihatan dan pendidikan kencing manis yang dikhususkan untuk bulan Ramadan. Rawatan kencing manis anda mungkin akan diubah-suai jika perlu.

Bolehkah saya berpuasa di bulan Ramadan?

Berikut adalah risiko dan komplikasi utama ketika berpuasa:

- a. Glukosa (gula) darah yang rendah
- b. Glukosa (gula) darah yang tinggi
- c. Ketoasidosis Diabetik (DKA) dan/atau Hyperglycaemic Hyperosmolar Syndrome (HHS)
- d. Dehidrasi (kekurangan air)

Sekiranya anda berniat berpuasa, sila berbincang dengan pakar kesihatan anda 6-8 minggu sebelum memulakan puasa untuk pendidikan dan pengulasan rawatan kencing manis semasa berpuasa.

Pakar kesihatan anda akan menilai risiko anda sewaktu berpuasa berdasarkan kawalan kencing manis, keadaan kesihatan, dan rawatan kencing manis. Pakar kesihatan anda akan menilai dan mengelaskan risiko anda semasa berpuasa sebagai rendah, sederhana atau tinggi.

Panduan Menjaga Kencing Manis (Diabetes) Sewaktu Berpuasa Ramadan

Menjaga Pemakanan dan Minuman

- Makan makanan yang seimbang
- Elakkan daripada tidak bersahur
- Makan di waktu sahur dan lewatkan waktu sahur
- Segera berbuka
- Buah kurma dihadkan kepada 1-3 biji ketika sahur dan iftar
- Pastikan anda minum air yang mencukupi ketika sahur dan iftar
- Kurangkan minuman yang mengandungi kafein seperti kopi, teh dan cola

Ubat Kencing Manis (Ubat dan Insulin)

- Teruskan memakan ubat dan suntikan insulin dan jangan dihentikan
- Berunding dengan pakar kesihatan anda mengenai pengubasaan ubat ketika berpuasa
- Menyuntik insulin sebelum Iftar **TIDAK** membatalkan puasa

Bilakah Puasa Anda Perlu Dibatalkan?

Anda perlu membatalkan puasa jika:

- Rasa kurang sihat
- Glukosa darah kurang dari 4 mmol/l
- Glukosa darah lebih dari 16.6 mmol/l
- Anda mengalami tanda tanda:
 - Serangan glukosa darah yang rendah seperti menggigil, berpeluh, lapar, degupan jantung yang cepat, rasa keliru/bingung, pening,
 - Serangan glukosa darah yang tinggi seperti rasa haus, kerap kali membuang air kecil, rasa lapar, penat, rasa mual dan muntah
 - Dehidrasi

Melakukan Kegiatan Fizikal atau Senaman

- Elakkan senaman yang berat Ketika puasa (boleh mengakibatkan serangan glukosa darah yang rendah dan dehidrasi)
- Solat Terawih boleh dianggap sebagai kegiatan fizikal

Pemeriksaan Glukosa Darah di Rumah

- Pemeriksaan glukosa darah penting untuk memastikan puasa yang selamat
- Pesakit yang mempunyai risiko rendah ketika berpuasa digalakkan memeriksa glukosa darah 1 atau 2 kali sehari
- Pesakit yang mempunyai risiko tinggi ketika berpuasa seharusnya memeriksa glukosa darah sering kali sehari
- Anda dinasihati supaya memeriksa glukosa darah mengikut rekod catitan glukosa darah (Ramadan)
- Harap maklum bahawa memeriksa glukosa darah **TIDAK** membatalkan puasa.

Reference:

Hassanein M et al. Diabetes and Ramadan: Practical guidelines 2021. Diabetes Res Clin Pract. 2022 Mar;185:109185. doi: 10.1016/j.diabres.2021.109185. Epub 2022 Jan 8. PMID: 35016991.

Notes:

Ng Teng Fong General Hospital and Jurong Community Hospital

1 Jurong East Street 21, Singapore 609606

OneNUHS Hotline: (65) 6908 2222

OneNUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

OneNUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.ntfgh.com.sg

www.jch.com.sg

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2023, Ng Teng Fong General Hospital. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from Ng Teng Fong General Hospital.

Information is correct at time of printing (Oct 2023) and subject to revision without prior notice.