



Puasa dan diabetes

Mengenai puasa dan diabetes

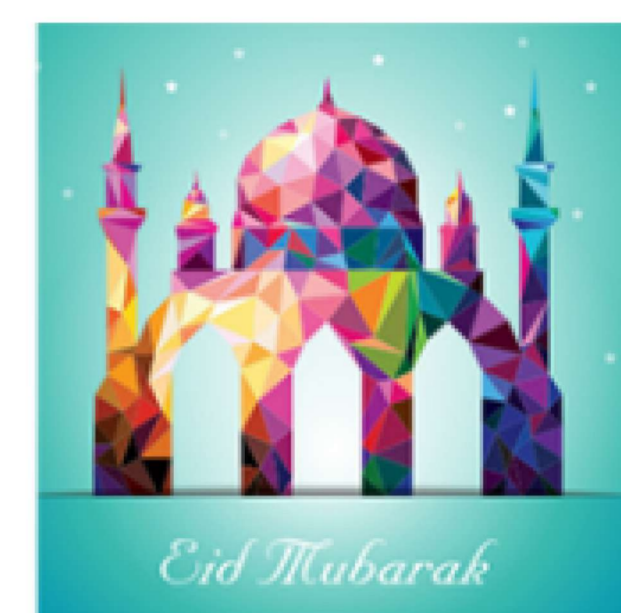
Bersedia sebelum berpuasa semasa ramadan

Menangani diabetes semasa ramadan

Rujukan

Mengenai puasa dan diabetes

Keputusan untuk berpuasa semasa bulan Ramadan adalah penting untuk orang-orang yang menghidap diabetes (kencing manis). Keputusan untuk berpuasa patut dibuat atas nasihat agama, dengan menimbangkan risiko dan kerumitan yang dikaitkan dengan berpuasa, anda patut rujuk kepada doktor anda untuk nasihat sebelum berpuasa untuk Ramadan.



Bersedia sebelum berpuasa semasa ramadan

Jika anda menghidap diabetes dan mahu berpuasa semasa Ramadan, anda patut bersedia seperti yang berikut untuk memastikan anda berpuasa dengan selamat:

(a) Kajian semula perubatan pra-Ramadan¹

Penilaian berikut yang dibuat oleh doktor dan perlu dibuat 1-2 bulan sebelum Ramadan:

- Kesihatan secara keseluruhan;
- Kawalan glisemia;
- Kawalan tekanan dara;
- Kawalan lipid; dan
- Kerumitan yang disebabkan oleh diabetes.

Selepas penilaian ini, anda akan dinasihat mengenai perubahan diet dan pelan ubat yang diperlukan supaya anda boleh berpuasa semasa mengikut regimen anti-diabetes.

(b) Pendidikan pesakit¹

Anda dan ahli keluarga/penjaga anda patut menghadiri program pendidikan diabetes beberapa minggu sebelum Ramadan. Ia adalah penting untuk semua orang memahami dan menerima pendidikan mengenai penjagaan diabetes. Ini termasuklah:

- Risiko-risiko berpuasa (iaitu, boleh menyebabkan penyahhidratan, hipoglisemia atau hiperglisemia);
- Tanda-tanda dan simptom-simptom:
 - Penyahhidratan (contohnya, mulut kering, kedahagaan, kencing berkurang);
 - Hipoglisemia (contohnya, menggigil, kerisauan, berpeluh, kadar jantung yang cepas, pening, kelaparan); dan
 - Hiperglisemia (contohnya, pengelihatan kabur, sering membuang air kecil, glukosa darah tinggi, keletihan meningkat)
- Pemantauan glukosa darah;
- Perancangan dan pilihan makanan;
- Aktiviti fizikal;
- Cara pemberian ubat-ubat; dan
- Pengurusan komplikasi (contohnya, pelaksanaan minuman yang mengandungi glukosa untuk menangani hipoglisemia).



Menangani diabetes semasa ramadan

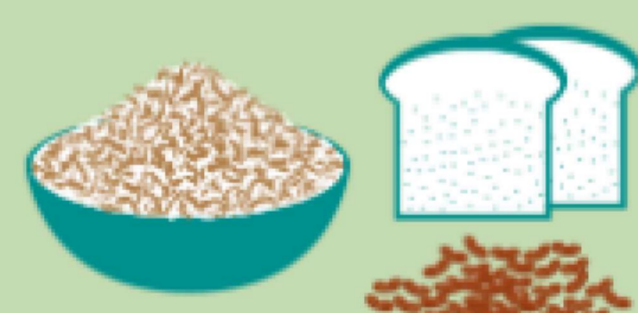
Anda perlu tamatkan puasa anda dengan segera jika anda mengalami simptom-simptom penyahhidratan, hipoglisemia atau hiperglisemia. Berikut adalah petua-petua untuk menangani diabetes semasa Ramadan:

Pemantauan sendiri glukosa darah (self-monitoring of blood glucose - SMBG)^{2,3}



- Simpan catatan harian untuk paras glukosa darah anda. Ia disyorkan SMBG dilakukan sekurang-kurangnya 3 kali sehari semasa berpuasa
 - 2 jam selepas sahur (pra-subuh)
 - ½ jam selepas iftar
- Cucuk jari untuk SMBG atau suntikan insulin tidak dikira sebagai pembatalan puasa

Perancangan dan pilihan makanan⁴



- Sahur mesti dimakan. Makanan pada waktu sahur patut terdiri daripada makanan yang seimbang dengan karbohidrat yang banyak mempunyai bahan serat yang mencukupi (contohnya, beras perang), dimakan selewat mungkin, sejurus sebelum imsak untuk mengelak daripada berpuasa terlalu lama
- Jangan menagguhkan buka puasa semasa iftar. Hadkan pengambilan makanan yang banyak gula (contohnya, kuih). Walau bagaimanapun, satu atau dua biji kurma di permulaan iftar boleh diambil sebagai pertukaran karbohidrat. Hidangan utama digalakkan selepas doa Maghrib
- Pastikan ada buah-buahan dan sayur-sayuran semasa sahur dan iftar
- Hadkan pengambilan makanan masin dan goreng
- Minum air yang mencukupi untuk menambah lagi cecair yang dibuang sepanjang hari. Sasarkan untuk 8 gelas sehari.

Aktiviti fizikal⁴



- Aktiviti fizikal atau senaman perlu disesuaikan semasa Ramadan. Berikut adalah dicadangkan:
- Lakukan senaman ringan dan sederhana dengan kerap
 - Elakkan senaman yang kuat pada waktu pagi
 - Bersenam 1–2 jam selepas berbuka puasa
 - Laksanakan solat Tarawih

Ubat-ubatan⁴



Ambil ubat-ubat (oral dan/atau suntikan insulin) seperti yang dinasihat doktor anda.

Berpuasa semasa Ramadan untuk pesakit diabetes membawa risiko-risiko dan kerumitan. Rawatan susulan dengan doktor anda penting untuk memastikan badan anda sihat.

Rujukan

1. Al-Arouj M, et al. *Diabetes care* 2010;33:1895–1902.
2. Pathan MF, et al. *Indian J Endocrinol Metab* 2012;16:499–502.
3. Jaleel MA, et al. *Indian J Endocrinol Metab* 2011;15:268–273.
4. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of type 2 diabetes mellitus (5th Edition); 2015.

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021