

# Pengurusan kencing manis ketika sakit

## Apakah makna hari sakit?

Apabila mengalami selsema, flu, atau jangkitan kuman, sering kali boleh menyebabkan tahap glukosa tinggi dalam darah akibat tekanan, atau tahap glukosa rendah disebabkan selera makan yang kurang. Adalah penting untuk mengetahui apakah yang perlu dilakukan ketika anda sakit.

Apabila seseorang mengalami selsema, flu atau jangkitan kuman, paras glukosa dalam darah boleh meningkat akibat tekanan, atau menjadi rendah disebabkan kurang selera makan. Oleh itu, amatlah penting untuk anda tahu apa yang harus dilakukan jika anda kurang sihat.



## Bagaimanakah cara menguruskan hari sakit dengan selamat?

### 1. Diet dan penghidratan

- Cuba makan seperti biasa. Jika selera makan berkurangan, cuba makanan lembut atau minuman yang mengandungi karbohidrat seperti roti, bijirin, bubur, mi, susu atau jus buah.
- Pastikan anda minum  $\frac{1}{2}$  hingga 1 cawan minuman tanpa gula dan air setiap jam (minta nasihat doctor jika anda disuruh mengawal / menyekat pengambilan air sebelum ini).



### Makanan yang mengandungi 15g Karbohidrat

|                                         |                         |
|-----------------------------------------|-------------------------|
| Bubur nasi atau sup makaroni            | ½ mangkuk nasi          |
| Bijirin oat atau Nestum (belum dimasak) | 3 sudu pencuci mulut    |
| Roti (putih/mil penuh)                  | 1 keping                |
| Biskut lemak                            | 3 keping                |
| Buah                                    | 1 genggam atau 1 potong |

### Minuman yang mengandungi 15g Karbohidrat

|                                                              |                  |
|--------------------------------------------------------------|------------------|
| Suplemen pemakanan oral untuk kencing manis seperti Glucerna | ½ tin            |
| Susu (tanpa perisa) atau susu soya                           | ¾ hingga 1 cawan |
| Serbuk Milo                                                  | 4 sudu teh       |
| Jus buah                                                     | 125ml (½ cawan)  |

## 2. Ubat-ubatan Kencing Manis

- Jika anda dapat makan dan minum seperti biasa, teruskan pengambilan ubat kencing manis seperti yang ditetapkan atau mengikut nasihat doktor anda untuk hari sakit.
- Jika anda kurang selera makan atau tidak dapat makan atau minum seperti biasa, hubungi pasukan penjagaan kencing manis anda atau dapatkan rawatan segera (beberapa ubat kencing manis mungkin perlu dihentikan atau diubah suai).



### 3. Pemantauan Glukosa Dalam Darah

- Periksa dengan lebih kerap tahap glukosa anda, contohnya; setiap 4 hingga 6 jam atau setiap kali sebelum makan dan sebelum tidur sehingga anda sembuh

\*Jika anda menghidap kencing manis jenis 1, anda mungkin perlu memeriksa tahap keton dalam darah dan menyesuaikan dos insulin sendiri untuk hari sakit (dapatkan nasihat daripada pasukan penjagaan kencing manis anda).



### 4. Rehat dan penggunaan ubat lain

- Rehat dan elakkan senaman berat sehingga anda pulih.
- Ubat seperti ubat batuk dan steroid boleh meningkatkan glukosa darah. Beritahu doktor/ahli farmasi bahawa anda menghidap kencing manis.



| Ubat Kencing Manis                                                   | Pertimbangan Penyesuaian Hari Sakit (Sila dapatkan nasihat daripada doktor atau pasukan penjagaan kencing manis anda)                                         |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Metformin</b>                                                     | Hentikan sementara jika mengalami muntah dan cirit-birit yang teruk.                                                                                          |
| <b>SGLT-2 inhibitors</b><br>Eg. Dapagliflozin,<br>Empagliflozin      | Hentikan sementara jika mengalami jangkitan saluran kencing atau penyakit akut lain, muntah dan cirit-birit yang teruk, atau selera makan yang sangat rendah. |
| <b>Sulphonylureas</b><br>Eg. Glipizide,<br>Gliclazide<br>Tolbutamide | Boleh kurangkan dos atau hentikan sementara jika mengalami selera makan yang rendah dan gula darah yang rendah.                                               |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DPP4 inhibitors</b><br>Eg. Lingaliptin,<br>Sitagliptin | Pada umumnya selamat untuk diteruskan.                                                                                                                                                           |
| <b>Insulins</b>                                           | Anda mungkin perlu menyesuaikan dos insulin berdasarkan bacaan gula darah anda. Jangan sekali-kali hentikan pengambilan dos insulin bertindak panjang jika anda menghidap kencing manis jenis 1. |

## Bilakah anda perlu mendapatkan bantuan perubatan?

Jumpa doktor secepat mungkin jika anda mengalami salah satuperkara berikut:

- Paras glukosa darah rendah (<4 mmol/L) atau tinggi (>15 mmol/L) yang berterusan.
- Rasa kurang sihat seperti lesu, sesak nafas, demam tinggi, sakit perut yang teruk, muntah-muntah atau cirit birit yang berterusan, serta pengeluaran air kencing yang minimal.

