

Gula Darah Tinggi (Hiperglisemia)

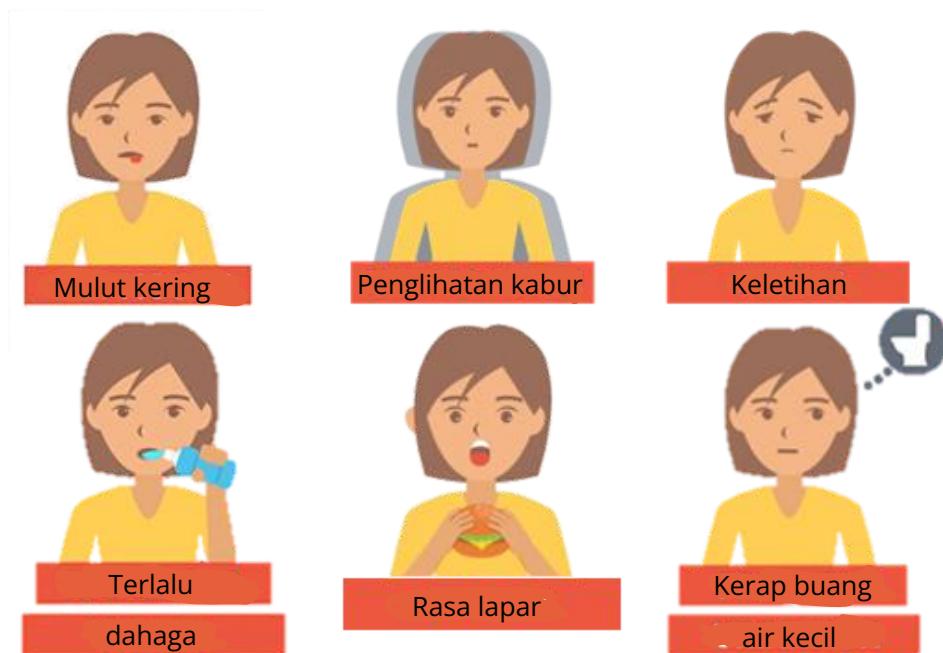
Apakah Itu Hiperglisemia?

Hiperglisemia atau gula darah tinggi, biasanya merujuk kepada paras gula darah lebih daripada 15mmol/L.

Hiperglisemia boleh merosakkan organ tubuh seperti mata, jantung, ginjal dan sistem saraf. Jika tidak dirawat, kecemasan diabetes yang serius boleh berlaku seperti Ketoasidosis Kencing manis (DKA) atau keadaan Hiperglisemia Hiperosmolar (HHS).



Apakah Gejala-Gejala Hiperglisemia?



Punca-Punca Biasa Hiperglisemia

(Pesakit diabetes yang mengambil ubat)

Ubat Diabetes/Insulin:

- Tidak mengambil ubat diabetes/insulin
- Penggunaan insulin yang salah, contohnya teknik suntikan insulin yang salah



Diet:

- Mengambil terlalu banyak gula halus atau makanan berkanji (tidak sesuai dengan rawatan)



Senaman:

- Tidak aktif



Lain-lain:

- Penyakit akut seperti jangkitan akut atau menjalani terapi steroid



Bilakah anda perlu mendapatkan bantuan perubatan segera?

- Periksa gula darah anda dengan lebih kerap
- Amalkan minum air tanpa gula yang secukupnya
- Ambil tindakan pemulihan jika anda mengenal pasti punca gula darah tinggi anda, contohnya:
 - Sambung semula pengambilan ubat diabetes/insulin seperti yang ditetapkan jika anda terlepas dos
 - Elakkan atau kurangkan pengambilan minuman dan makanan bergula
 - Tingkatkan aktiviti fizikal jika anda kurang aktif

Bilakah anda perlu mendapatkan bantuan perubatan segera?

Dapatkan bantuan perubatan segera jika paras gula darah anda melebihi 15mmol/L secara berterusan dan berasa tidak sihat atau mengalami gejala hiperglisemia



Contributed by Nursing

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of June 2025 and subject to revision without prior notice.



Scan QR
code to
download
e-brochure