

Gula Darah Rendah (Hipoglisemia)

Apakah itu Hipoglisemia?

Hipoglisemia, atau gula darah rendah, berlaku apabila paras gula darah menjadi kurang daripada 4mmol/l. Hipoglisemia harus dikenal pasti dan dirawat dengan segera untuk mencegah perkara serius seperti kekeliruan, jatuh atau pitem daripada berlaku.

Apakah Gejala-Gejala Hipoglisemia?

Ambil perhatian terhadap tanda-tanda amaran penting:



**Berasa terlalu
lapar**



Berpeluh



Rasa letih/ lemah



Menggigil/Menggeletar



**Kegelisahan/Mudah
marah**



**Penglihatan
kabur**



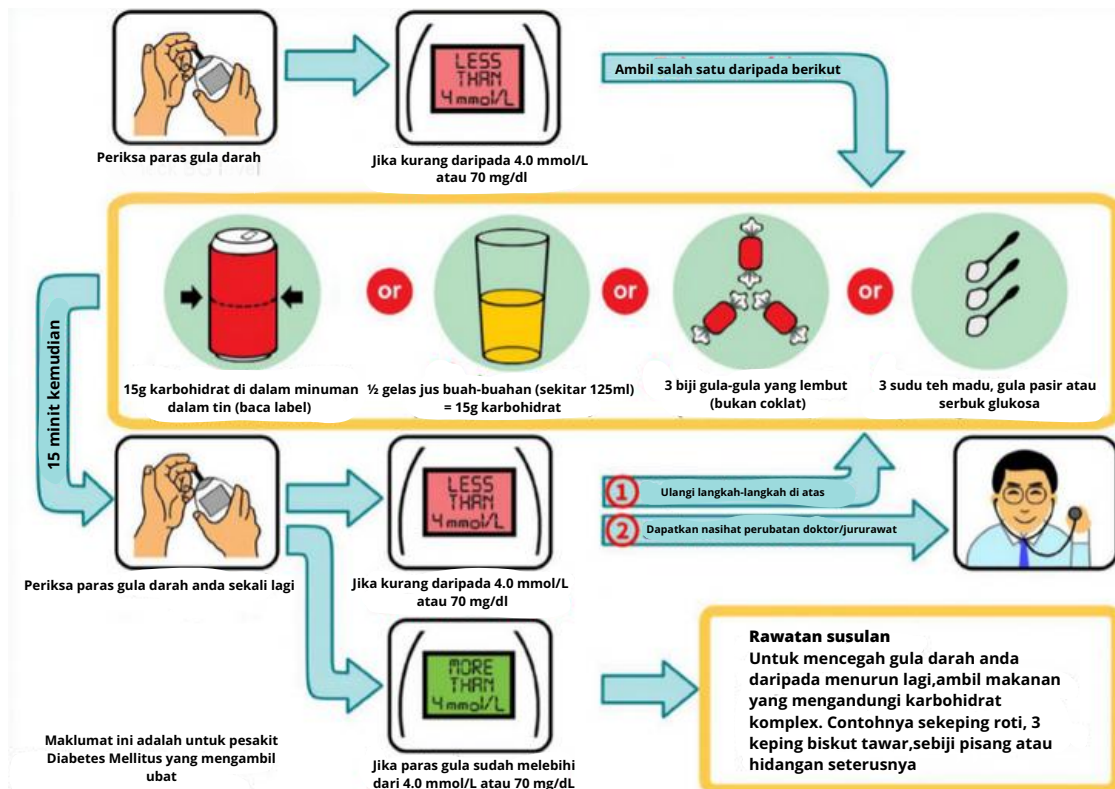
Kekeliruan



Degupan jantung laju

Rawatan segera apabila mengalami hipoglisemia

Ikuti peraturan 15-15 jika anda mengalami gejala gula darah rendah (hipoglisemia) atau tahap gula darah anda kurang daripada 4mmol/L



*Langkah-langkah ini hanya boleh dilakukan jika pesakit dalam keadaan sedar. Jika pesakit tidak sedar, segera hubungi ambulans dan elakkan daripada memberi sebarang makanan atau minuman.

Punca-Punca Hipoglisemia

(Penghidap Diabetes yang sedang mengambil ubat)

Pengambilan Insulin Atau Ubat:

- Pengambilan insulin atau ubat diabetes yang berlebihan boleh menurunkan paras gula darah lebih daripada yang diperlukan/ Pengambilan insulin yang berlebihan atau pada masa yang salah

Diet Pemakanan:

- Melambatkan atau terlepas waktu makan
- Tidak makan dengan cukup atau melangkau waktu makan, terutamanya selepas mengambil insulin atau ubat diabetes

Peningkatan Aktiviti Fizikal:

- Melakukan senaman atau aktiviti fizikal yang berlebihan atau keterlaluan daripada kemampuan.

Pengambilan alkohol:

- Minuman alkohol terutamanya ketika perut kosong

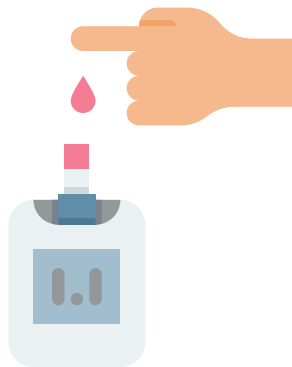
Bagaimanakah anda boleh Mencegah Hipoglisemia?

- Ikut arahan dengan teliti tentang bila dan berapa banyak untuk mengambil ubat diabetes/insulin anda, termasuk masa berkaitan dengan waktu makan.
- Jangan melangkau waktu makan walaupun sibuk. Apabila kurang selera makan, cuba makanan lembut atau cecair berkarbohidrat seperti roti, bubur, dan mi.
- Sediakan gula-gula atau minuman yang mengandungi gula untuk rawatan hipoglisemia.
- Ambil snek berkarbohidrat sebelum aktiviti sederhana atau berat.
- Hadkan pengambilan alkohol, dan ambil bersama makanan yang mengandungi karbohidrat.

Bilakah Anda Perlu Mendapatkan Bantuan Perubatan Awal?

Jika anda kerap mengalami hipoglisemia, anda perlu menghubungi atau berjumpa pakar perubatan anda awal. Dos ubat diabetes/insulin anda mungkin perlu diubah dengan sesuai.

Catatkan kesemua paras gula darah yang diambil serta peristiwa-peristiwa hipoglisemia untuk rujukan pakar kesihatan anda.



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