



# The Malaysian Medical Gazette

[About](#) ▾ [Announcements](#) [Articles](#) ▾ [Opinions](#) [Feature Articles](#) ▾ [Young Columnists Program](#) [Contact Us](#) [Terms of Use](#)

#HEALTHYRAMADHAN, HEALTH EDUCATION

## Kenapa Bacaan Gula Saya Tetap Tinggi ketika Puasa Ramadan? – Dr Shaiful Ehsan

by [Hidayah](#) • May 8, 2019 • [0 Comments](#)

Bulan Ramadan merupakan bulan yang mulia dan ditunggu-tunggu oleh semua umat Islam. Ibadah yang wajib dilakukan oleh umat Islam dalam bulan ini termasuklah berpuasa di siang hari iaitu sekitar 13 jam untuk penduduk di Malaysia. Ketika melakukan ibadah puasa ini, umat Islam perlu mengawal diri daripada makan dan minum serta apa-apa jua perkara yang boleh membatalkan puasa.

Ibadah puasa sudah terbukti memberi banyak kebaikan termasuklah dari segi saintifik seperti penurunan berat badan, pengawalan kencing manis dan darah tinggi. Namun, untuk sesetengah pesakit kencing manis, pernahkah anda terfikir, mengapa bacaan gula anda tetap tinggi ketika berpuasa di bulan Ramadan? Ikuti penjelasan ringkas berikut:

### Adakah semua pesakit kencing manis dibolehkan berpuasa?

Dari segi rujukan dan panduan secara umum, kebolehan pesakit kencing manis untuk berpuasa adalah bergantung kepada individu itu sendiri dan tahap kawalan kencing manis mereka. Mereka yang bakal berisiko tinggi untuk mengalami komplikasi kencing manis dan kemudaratan ketika berpuasa termasuklah pesakit kencing manis yang berikut:

- Mengalami sejarah gula yang terlalu tinggi atau terlalu rendah dalam tempoh terbaru dan memerlukan rawatan hospital
- Bacaan paras gula yang senantiasa amat tinggi dan merbahaya
- Kegagalan buah pinggang
- Wanita yang hamil
- Tidak dapat mengenal pasti gejala kurang gula atau gula yang tinggi
- Mereka yang sudah berumur dan tidak mampu mengurus diri sendiri
- Mengalami pelbagai penyakit kronik yang lain berserta kegagalan organ dalaman untuk berfungsi dengan baik



Namun ini tidak bermakna mereka sama sekali tidak boleh berpuasa. Pemeriksaan dan penilaian risiko secara individu amatlah penting.

### Apakah punca gula saya menjadi tinggi ketika berpuasa?

Pesakit kencing manis yang menjalani ibadah puasa boleh mengalami bacaan gula yang unggul, atau bacaan gula yang terlalu rendah (hypoglycaemia) atau pun terlalu tinggi (hyperglycaemia). Kajian menunjukkan risiko peningkatan gula secara mendadak boleh berlaku setinggi 5 kali risiko berbanding ketika tidak berpuasa. Terdapat pelbagai faktor yang boleh menyebabkan bacaan gula menjadi tinggi biarpun anda berpuasa. Antaranya:

#### 1) Pengurangan pengambilan ubat kencing manis:

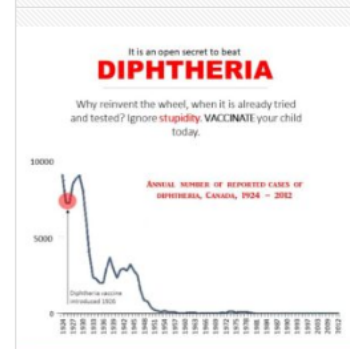
Ini boleh berlaku disebabkan oleh pihak doktor ataupun pihak pesakit itu sendiri. Sebagai contoh, pihak doktor kebarangkalian menurunkan dos pengambilan ubat pesakit secara mendadak kerana khawatir kejadian *hypoglycaemia* boleh berlaku jika dos yang sama tinggi diteruskan. Ini akhirnya menyebabkan bacaan gula menjadi lebih tinggi oleh kerana ubat tidak mencukupi untuk mengawal gula di dalam darah. Justeru, kebanyakan panduan mencadangkan penurunan dan pengubahsuaian dos ubat dijalankan secara individu iaitu melalui latihan dan perancangan bersama pesakit yang boleh dilakukan sekitar satu hingga dua bulan sebelum pesakit berpuasa di bulan Ramadan. Sebagai contoh menilai keperluan ubat pesakit ketika mereka berpuasa sunat dan melihat bacaan gula setelah penurunan dos ubat yang telah dilakukan. Secara umum, keperluan dos ubat kencing manis adalah hampis sama untuk pengambilan ubat secara oral (ubat biji) manakala untuk dos insulin diturunkan sebanyak 20-50% ketika sebelum sahur untuk mengelakkan *hypoglycaemia* di siang hari.

Pengurangan pengambilan ubat juga boleh berlaku disebabkan oleh pihak pesakit itu sendiri di mana pesakit samada terlupe untuk

THE SPEAKSPACE



VACCINES WORK



SOCIAL MEDIA



mengambil ubat kerana sibuk mengejar masa untuk berbuka puasa atau bersahur sebelum habis waktunya atau pesakit itu sendiri sengaja tidak mengambil ubat kerana bimbang berlaku *hypoglycaemia* atau kurang mengambil tanggungjawab untuk mengambil ubat seperti yang telah disarankan oleh pihak doktor.

## 2) Pengambilan makanan yang berlebihan ketika berbuka / sahur:

Sesetengah pesakit, biarpun berjaya mencegah diri daripada makan dan minum di siang hari, namun mereka gagal daripada mengawal nafsu dan diri daripada makan berlebihan ketika berbuka puasa dan sahur. Malaysia sesungguhnya kaya dengan juadah makanannya yang pelbagai dan tinggi dengan kandungan gula. Masyarakat kita juga cenderung berbuka dengan pengambilan air manis untuk menghilangkan rasa dahaga dan mengembalikan tenaga secara cepat. Ini semua akan mengakibatkan bacaan gula menjadi tinggi di siang hari biar pun berpuasa.



## 3) Kurang pengambilan air dan dehidrasi (kekontangan air):

Dehidrasi (kekurangan kandungan air dalam badan) mudah terjadi terutama ketika berpuasa di siang hari kerana cuaca yang terik, kegiatan aktiviti fizikal yang berterusan dan berlebihan, lewat berbuka puasa atau pun tidak mengamalkan sahur sebelum berpuasa. Dehidrasi boleh dikawal dengan pengambilan air yang mencukupi, terutama air masak ketika berbuka dan bersahur. Kekontangan air secara tidak langsung boleh menyebabkan kandungan gula meningkat dan ini menyebabkan lebih banyak air dikeluarkan melalui air kencing kerana daya osmosis yang terjadi – dan ini seterusnya boleh membahayakan nyawa pesakit itu sendiri.

## 4) Kencing Manis yang sedia tidak terkawal sebelum Ramadhan:

Ini termasuklah mereka yang mana bacaan gulanya senantiasa tinggi sebelum menjelang Ramadhan, mereka yang kerap memerlukan rawatan hospital kerana komplikasi kencing manis dengan bacaan purata gula yang sangat tinggi. Golongan pesakit seperti ini sememangnya berisiko tinggi untuk mengalami peningkatan gula secara mendadak.

## Apa yang perlu dilakukan untuk mengelakkan bacaan gula kekal tinggi biarpun berpuasa?

Untuk mengurangkan risiko pengawalan bacaan gula yang tidak seimbang ketika berpuasa, perkara berikut boleh diamalkan oleh pesakit kencing manis:

- 1) Melakukan persediaan dan perancangan awal iaitu sebulan hingga dua bulan sebelum Ramadhan untuk mengenalpasti dos ubat yang sesuai dan melatih diri dengan pengambilan makanan dan minuman yang seimbang pada waktu berbuka dan sahur secara disiplin.
- 2) Tidak mengambil makanan dari kumpulan gula ringkas yang akan meningkatkan bacaan gula – ketika berbuka atau bersahur.
- 3) Mengambil air masak yang mencukupi ketika berbuka dan bersahur.
- 4) Disiplin untuk berbuka pada awal waktu dan bersahur sejurus sebelum mula berpuasa pada setiap hari. Elakkan daripada mengamalkan tabiat tidak bersahur.
- 5) Meneruskan pemantauan bacaan gula menggunakan pemeriksaan paras gula di rumah.
- 6) Sentiasa cakna akan gejala-gejala awal kekurangan gula atau peningkatan paras gula – dan segera mendapatkan nasihat atau rawatan doktor.
- 7) Elakkan melakukan aktiviti yang boleh mencederungkan diri ke arah dehidrasi dan kekontangan.

Justeru terbukti bahawa kejadian bacaan gula tetap tinggi ketika berpuasa bukanlah suatu misteri yang perlu dipersalahkan. Ianya bukan terjadi akibat ibadah puasa itu sendiri, tetapi terjadi kerana kurangnya persediaan dan disiplin pesakit dalam menjalani ibadah puasa. Justeru persediaan awal menjelang bulan Ramadhan amatlah PENTING di kalangan penghidap kencing manis.

Selamat menjalani ibadah puasa dan menyambut Ramadan.

*Artikel ini ditulis oleh Dr Shaiful Ehsan, beliau merupakan seorang Pakar Perubatan Keluarga di Universiti Islam Antarabangsa Malaysia dan Klinik Kesihatan di Kuantan. Beliau sangat mementingkan pendidikan kesihatan kepada semua pesakit beliau. Artikel ini ditulis sempena menjalani ibadah Ramadan.*

## Rujukan:

- 1) Practical Guide to Diabetes Management in Ramadhan 2015.
- 2) Clinical Practice Guideline Management of Type 2 Diabetes Mellitus 5<sup>th</sup> Edition.
- 3) Clinical Practice Guideline Management of Diabetes in Pregnancy 2017.

*[This article belongs to The Malaysian Medical Gazette. Any republication (online or offline) without written permission from The Malaysian Medical Gazette is prohibited.]*

## CATEGORIES

- #ForMedicalStudents
- #HealthyRamadhan
- #SmokeFreeMY
- Allied Health/Kesihatan Bersepadu
- Back to School
- Breast Cancer Awareness
- Cancer/Barah
- Dental/Pergigian
- Dermatology/Dermatologi
- DoctorOnCall
- DoctorOnCall
- Early Career Psychiatric Chapter (ECP)
- Editorials
- Emergency Medicine/Perubatan Kecemasan
- ENT/Telinga, Hidung & Tekak
- Feature Articles
- Floods & Health
- General/Umum
- Health Education
- Heart Awareness Month
- Infectious Diseases/Penyakit Berjangkit
- Internal Medicine/Perubatan
- Letters To Editor
- Lifestyle/Gaya Hidup
- Medical & Literature
- Medication/Ubat-ubatan
- Medicine & Law/Undang-Undang Perubatan
- Men's Health/Kesihatan Lelaki
- Ministry of Health/Kementerian Kesihatan Malaysia
- News & Announcements
- Non-communicable Disease/Penyakit Tidak Berjangkit
- Obstetric/Obstetrik
- Occupational Health/Kesihatan Pekerjaan
- Opinions
- Ophthalmology/Mata
- Ophthalmology/Ophthalmologi
- Optometri/Optomety
- Orthopaedics/Ortopedik
- Paediatrics/Pediatriks
- Public Health/Kesihatan Awam
- Research/Kajian Saintifik
- Sonography/Sonografi
- Surgery
- WNTD2014
- Women's Health/Kesihatan Wanita
- World Breastfeeding Week 2014
- Young Columnists Program

## OWNED BY



<https://www.mmgazette.com/kenapa-bacaan-gula-saya-tetap-tinggi-ketika-puasa-ramadan-dr-shaiful-ehsan/>

