

Berpuasa Semasa Ramadan dengan Diabetes

Berpuasa semasa Ramadan* adalah bahagian penting dalam kepercayaan Islam bagi setiap Muslim yang sihat. Walau bagaimanapun, mereka yang sakit atau mempunyai masalah kesihatan yang serius, termasuk diabetes, dikecualikan daripada berpuasa.

Jika anda menghidap diabetes dan berniat untuk berpuasa, adalah penting untuk berunding dengan doktor atau pasukan penjagaan kesihatan anda sekurang-kurangnya 6 hingga 8 minggu sebelum Ramadan. Mereka boleh membimbing anda tentang:

- Cara berpuasa dengan selamat
- Sama ada pelarasan kepada ubat-ubatan diabetes anda diperlukan

*Ramadan – bulan ke-9 dalam kalendar Islam

Persediaan untuk berpuasa semasa Ramadan

Berpuasa (dari subuh hingga maghrib) di bulan Ramadan adalah salah satu daripada Lima Rukun Islam. Memastikan penjagaan dan keselamatan yang optimum untuk orang yang menghidap diabetes yang berpuasa dalam tempoh ini adalah amat penting.

Jika anda berniat untuk berpuasa, kami sangat mengesyorkan:

- Berunding dengan pasukan penjagaan kesihatan anda untuk penilaian perubatan pra-Ramadan
- Mengambil bahagian dalam pendidikan diabetes yang fokus kepada Ramadan
- Berbincang tentang pengubahsuaian rawatan diabetes anda semasa Ramadan dengan pasukan penjagaan kesihatan anda
- Merancang percubaan berpuasa (iaitu Puasa Sunat) sebelum Ramadan bersama pasukan penjagaan kesihatan anda
- Jangan mengubah suai atau menghentikan pengambilan ubat diabetes anda dengan sendiri tanpa nasihat doktor
- Sila berbincang dengan doktor atau pasukan penjagaan kesihatan anda tentang Pendidikan Ramadan.

Jadual penilaian risiko puasa diabetes

Jadual penilaian risiko puasa bagi pesakit diabetes di bawah menerangkan risiko berkaitan dengan diabetes semasa berpuasa.

Jika anda berada dalam kategori RISIKO TINGGI atau RISIKO SANGAT TINGGI, anda dinasihatkan UNTUK TIDAK BERPUASA kerana risiko-risiko tersebut:

- Glukosa darah rendah (Hipoglisemia)
- Glukosa darah tinggi (Hiperglisemia)
- Ketoasidosis Diabetes (DKA)
- Dehidrasi

RISIKO SANGAT TINGGI	Satu atau lebih daripada yang berikut: • Episod hipoglisemia (gula darah rendah) yang teruk dalam tempoh 3 bulan sebelum Ramadan • Kemasukan ke hospital akibat episod hiperglisemia (gula darah tinggi) yang teruk dalam tempoh 3 bulan sebelum Ramadan • Hipoglisemia (gula darah rendah) berulang • Diabetes Jenis 1 yang tidak terkawal dengan baik • Penyakit akut • Hamil • Menjalani dialisis atau menghidap penyakit buah pinggang kronik tahap 4 dan 5 • Usia tua dengan kesihatan yang tidak baik
RISIKO TINGGI	• Diabetes Jenis 2 dengan kawalan glisemik yang lemah • Diabetes Jenis 1 yang terkawal dengan baik • Diabetes Jenis 2 yang terkawal dengan baik menggunakan insulin atau sulfonilurea (contohnya Glipizide, Gliclazide) • Penyakit buah pinggang kronik tahap 3

	• Pesakit diabetes yang melakukan kerja fizikal berat
RISIKO SEDERHANA/RENDAH	Diabetes Jenis 2 yang terkawal dengan baik dirawat dengan satu atau lebih daripada yang berikut: • Terapi diet • Metformin • Acarbose • SGLT-2 (contohnya Empagliflozin, Dapagliflozin) • Insulin asas (contohnya Insulatard, Levemir, Lantus, Toujeo) • DPP-4 (contohnya Sitagliptin, Vildagliptin, Linagliptin)

Bagaimana saya menguruskan diabetes saya semasa Ramadan?

PEMANTAUAN GLUKOSA DARAH



Periksa tahap gula darah sekurang-kurangnya 2 hari seminggu:

- Sebelum Sahur
- 12 tengah hari
- Sebelum Iftar
- 3 jam selepas Iftar
- Buka puasa jika tahap gula darah $\leq$ kurang daripada 4 mmol/L atau lebih daripada ≥ 16 mmol/L
-

NASIHAT MENGENAI CECAIR DAN PEMAKANAN



- Jangan tinggalkan Sahur
- Tangguhkan Sahur selewat mungkin
- Segera berbuka puasa selepas Azan
- Hadkan kepada 1-2 biji kurma semasa Iftar
- Minum banyak air (sekurang-kurangnya 8 gelas sehari) dari Iftar hingga ke Sahur (kecuali dinasihatkan sebaliknya oleh doktor anda)

SENAMAN



- Elakkan senaman lasak semasa berpuasa kerana risiko tinggi gula darah rendah dan dehidrasi
- Lakukan senaman ringan hingga sederhana secara tetap
- Pertimbangkan solat Tarawih sebagai sebahagian daripada rutin senaman harian anda

UBAT-UBATAN DIABETES (TABLET DAN INSULIN)



- Jangan hentikan ubat-ubatan diabetes dengan sendiri tanpa nasihat doktor.
- Berbincang dengan doktor atau pasukan penjagaan kesihatan anda mengenai penyesuaian ubat-ubatan ketika berpuasa
- Menyuntik insulin sebelum Iftar tidak membatalkan puasa anda

BILAPERLU MENGAKHIRI PUASA LEBIH AWAL



- Jika gula darah kurang daripada 4 mmol/L atau lebih daripada 16 mmol/L
- Jika anda mengalami gejala hipoglisemia, hiperglisemia, dehidrasi, atau merasa tidak sihat