

PANDUAN PENGAMBILAN UBAT-UBATAN DIABETES KETIKA BERPUASA DI BULAN RAMADAN

Waktu Biasa

Sulfonilurea
i.e. glibenclamide 5mg sekali sehari ,
gliclazide MR 60mg sekali sehari

Sulfonilurea
i.e. gliclazide 80mg 2 kali sehari
(pagi dan petang)

Thiazolidinedione
i.e. rosiglitazone 8mg sekali sehari

Biguanide
i.e. Metformin 500mg 3 kali sehari

Biguanide
i.e. Metformin 500mg sekali atau 2 kali
sehari

Alpha-glucosidase inhibitors
i.e. Acarbose 50mg 3 kali sehari

Insulin (basal)
Humulin N, Insulatard, Levimir
i.e. 10 unit malam

Insulin (bolus)
Humulin R, Actrapid,novorapid
i.e. 12 unit 3 kali sehari

Insulin
30/70 premixed insulin, Mixtard ,
novomix,BD
i.e. 30 unit pagi dan 20 unit petang

*Pengubahsuaian dos bagi insulin adalah bagi dos permulaan.
Pesakit dinasihatkan melakukan pemantauan tahap glukosa
di dalam darah dan melakukan pengubahsuaian dos sendiri.

Semasa Ramadan

Ambil ubat pada waktu berbuka puasa (dos sama)
i.e. glibenclamide 5mg sekali sehari , gliclazide MR 60mg
sekali sehari

Separuh dos waktu sahur dan dos penuh waktu berbuka puasa
i.e. gliclazide 40mg (sahur) dan 80mg (berbuka)

Tiada perubahan
i.e. rosiglitazone 8mg sekali sehari

Satu pertiga dos waktu sahur, dua pertiga dos waktu berbuka
puasa
i.e. metformin 500mg sahur, 1000mg berbuka

Tiada pengubahsuaian dos diperlukan
i.e. metformin 500 mg sahur, 500 mg berbuka

Pengubahsuaian dos tidak diperlukan
Ambil bersama makanan
i.e. Acarbose 50mg semasa sahur, 50mg semasa berbuka.
Dos tengahari tidak perlu diambil pada hari berpuasa

Tiada perubahan
Humulin N, Insulatard,levemir
i.e. 10 unit malam

Separuh dos waktu sahur, dos penuh waktu berbuka puasa.
Abaikan dos waktu tengahari
i.e. Humulin R, Actrapid,novorapid
i.e. 6 unit (sahur), 12 unit (berbuka)

Dos sahur: separuh dos waktu petang.
Dos berbuka puasa: dos waktu pagi.
i.e. 30/70 premixed insulin, Mixtard,novomix
i.e. 10 unit sahur, 30 unit berbuka



KPJ RAWANG

SPECIALIST HOSPITAL

PENGURUSAN DIABETES KETIKA BERPUASA DI BULAN RAMADAN MUBARAK



PHARMACY SERVICES
KPJ Rawang Specialist Hospital
Tel: 03 - 6099 8999 ext: 8827/8828

PENGURUSAN DIABETES KETIKA BERPUASA DI BULAN RAMADAN

Definisi Puasa Pada Bulan Ramadan

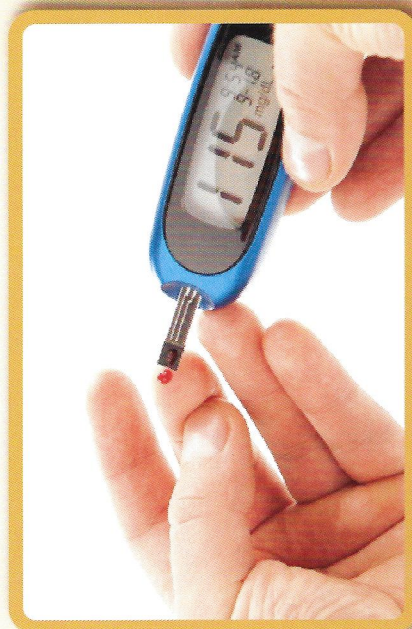
- 1 Puasa ialah menahan diri dari makan dan minum serta melakukan perkara-perkara yang boleh membatalkan puasa mulai dari terbit fajar sehingga terbenamnya matahari.

Pesakit Yang Tidak Digalakkan Berpuasa :

- 1 Pesakit yang mengalami diabetes tidak stabil (tidak peka terhadap kekurangan gula di dalam darah (hipoglisemia), kerap mengalami hipoglisemia atau hiperglisemia, komplikasi mata dan ginjal yang teruk, pesakit dengan darah tinggi yang tidak terkawal, sakit jantung tidak stabil (unstable angina) dan pesakit yang mudah mengalami diabetic ketoacidosis.
- 2 Pesakit diabetes yang tidak terkawal yang tidak mengikut garis panduan atau nasihat yang diberikan.
- 3 Pesakit diabetes yang mengandungi dan menerima rawatan insulin
- 4 Pesakit yang terlalu uzur yang mengalami masalah untuk mengingat
- 5 Kanak-kanak yang belum baligh
- 6 Pesakit yang sakit teruk, uzur
- 7 Mengalami jangkitan kuman.

Panduan Untuk Pesakit Diabetes Yang Dibenarkan Berpuasa:

- **Pemakanan** - Mengamalkan pemakanan yang sihat dan seimbang. Kurangkan makanan yang berlemak tinggi. Digalakkan makanan yang mengandungi karbohidrat kompleks (nasi, roti, gandum, kacang) diambil semasa sahur manakala karbohidrat ringkas (susu, jus buah-buahan, minuman sirap) adalah lebih sesuai diambil semasa berbuka, diikuti dengan karbohidrat kompleks. Pastikan minuman air yang mencukupi.
- **Senaman** - Kekalkan aktiviti fizikal seperti biasa. Aktiviti fizikal yang kuat tidak digalakkan terutamanya beberapa jam sebelum berbuka puasa. Sembahyang Tarawih adalah dianggap sebagai salah satu senaman ringan harian.
- **Ubat** - Dapatkan nasihat doktor / pegawai farmasi mengenai pengubahsuaian dos serta waktu pengambilan ubat. Mengenali tanda-tanda hipoglisemia, hiperglisemia dan dehidrasi (kekurangan air) dan berbuka puasa jika terdapat tanda-tanda tersebut.
- **Pemantauan Paras Gula Darah** - Penting dan amat digalakkan semasa bulan puasa. Ujian paras gula darah harus dilakukan pada waktu berikut :
 - Sebelum sahur & buka puasa (sasaran paras gula : < 4.4 - 6.1 mmol/L)
 - 2 jam selepas sahur & buka puasa (sasaran paras gula : < 4.4 - 8.0 mmol/L)



Tanda-tanda Hipoglisemia (paras gula RENDAH dalam darah)

- Rasa gelisah dan tidak tentu arah
- Lemah
- Lapar
- Berpeluh
- Pucat
- Berdebar-debar
- Mengelestar
- Pening
- Koma (tidak sedarkan diri)



Tanda-tanda Hiperglisemia (paras gula TINGGI dalam darah)

- Kerap kencing
- Sangat dahaga
- Loya
- Penglihatan kabur
- Suka kepada makanan dan minuman manis



Tanda Dehidrasi (kekurangan air)

- Rasa terlalu dahaga
- Kulit dan lidah menjadi kering
- Fikiran terganggu
- Rasa pitam apabila bangun

BERBUKA PUASA dengan serta-merta jika:

- Berlakunya tanda-tanda hipoglisemia atau paras gula darah < 3.5 mmol/L
- Paras gula darah < 3.9 mmol/L selepas beberapa jam mula berpuasa
- Paras gula darah melebihi 16.0 mmol/L

