

BAGAIMANA UNTUK **MENGENALI** GLUKOSA DARAH RENDAH (HIPOGLISEMIA)?

JIKA TAHAP GLUKOSA DARAH ANDA **TERLALU RENDAH**, INI DIPANGGIL HIPOGLISEMIA.

INI IALAH BEBERAPA PERKARA YANG ANDA RASA ATAU PERASAN APABILA ANDA MEMPUNYAI GLUKOSA DARAH RENDAH:



BERPELUH



SANGAT LAPAR



KADAR JANTUNG YANG TINGGI



SUKAR BERCAKAP DENGAN JELAS



MUDAH MARAH



PENING



PENAT/LESU



PENGLIHATAN KABUR



MENANGIS TANPA
SEBAB



MENGGELETAR

ADA KALINYA HIPOGLISEMIA BOLEH MENJADI BERBAHAYA DAN ANDA BOLEH PENGSAK ATAU MENGALAMI SAWAN.



PERINGATAN: GEJALA-GEJALA INI BUKAN SELALU DISEBABKAN OLEH GLUKOSA DARAH RENDAH. SENTIASA UJI TAHAP GLUKOSA DARAH ANDA APABILA ANDA BERASA KURANG SIHAT. **JANGAN CUBA UNTUK TEKA!**



HIPOGLISEMIA

MENGAPA SAYA MENGALAMI **GLUKOSA DARAH RENDAH** (HIPOGLISEMIA)?

ANDA BOLEH MENGALAMI GLUKOSA DARAH RENDAH APABILA:



ANDA TELAH MENGAMBIL TERLALU BANYAK INSULIN SEKALIGUS



ANDA TELAH MENGAMBIL SUNTIKAN INSULIN TAMBAHAN



AKTIVITI FIZIKAL ANDA LEBIH DARIPADA BIASA DAN ANDA TIDAK MENYESUAIKAN DOS INSULIN ANDA



ANDA TELAH MENGAMBIL INSULIN ANDA TETAPI ANDA MAKAN TERLALU LEWAT ATAU DENGAN TIDAK MENCUKUPI ATAU ANDA TELAH MUNTAH



HIPOGLISEMIA

BAGAIMANA UNTUK **MERAWAT** GLUKOSA DARAH RENDAH (HIPOGLISEMIA)?

JIKA TAHAP GLUKOSA DARAH ANDA KURANG DARIPADA **70 MG/DL (4.0 MMOL/L)** ANDA PERLU MENGAMBIL TINDAKAN DENGAN SEGERA.

BERIKUT IALAH LANGKAH-LANGKAH YANG PERLU ANDA IKUTI:



AMBIL 1 SUDU BESAR SIRAP

ATAU

MINUM SETENGAH CAWAN MINUMAN MANIS (CONTOHNYA JUS BUAH ATAU COLA (BUKAN COLA DIET))





REHAT UNTUK 15 MIN SELEPAS ITU
PERIKSA GLUKOSA DARAH

TAHAP GLUKOSA DARAH
MASIH KURANG DARIPADA
70MG/DL (4.0 MMOL/L)

TAHAP GLUKOSA DARAH
LEBIH DARIPADA 70MG/
DL (4.0 MMOL/L)



AMBIL 1 SUDU BESAR SIRAP
ATAU MINUM SETENGAH
CAWAN MINUMAN MANIS
(CONTOHNYA JUS BUAH ATAU
COLA (BUKAN COLA DIET))



MAKAN SNEK (CTH. 1
KEPING ROTI ATAU 1 EPAL)
ATAU MAKAN SEPERTI
BIASA (JIKA IA ADALAH
WAKTU MAKAN BIASA)

REHAT UNTUK 15 MIN
SELEPAS ITU PERIKSA
GLUKOSA DARAH

SILA AMBIL PERHATIAN BAHAWA JIKA
PARAS GLUKOSA DARAH KURANG
DARIPADA 40MG / DL (2.2 MMOL / L),
ANDA MESTI PERGI KE HOSPITAL
DALAM KEADAAN KECEMASAN



JIKA SESEORANG MENGALAMI SAWAN
ATAU DALAM KEADAAN TIDAK SEDAR
JANGAN CUBA MEMBERI MAKANAN
KEPADA MEREKA KERANA INI BOLEH
MENYEBABKAN MEREKA BERISIKO
UNTUK TERCEKIK