



The Malaysian Medical Gazette

[About](#) ▾ [Announcements](#) [Articles](#) ▾ [Feature Articles](#) ▾ [E-books](#) [Premium E-books](#) [Contact Us](#) [Terms of Use](#)

#HEALTHYRAMADHAN, GENERAL/UMUM, INTERNAL MEDICINE/PERUBATAN DALAMAN

Apakah risiko pesakit kencing manis berpuasa di bulan Ramadan? – Dr Mohammad Hj. Che' Man & Dr Shahidah Che Alhadi

by [Hidayah](#) • April 28, 2022 • [0 Comments](#)

Puasa bulan Ramadhan adalah salah satu rukun Islam yang wajib dijalankan oleh setiap ummat yang beragama islam yang sihat tubuh badan. Akan tetapi, bagi mereka yang sakit, Islam mengharuskan pesakit meninggalkan puasa jika tidak mampu dilakukannya.

Kelebihan berpuasa bagi pesakit kencing manis?

Antara kelebihan berpuasa bagi pesakit kencing manis adalah dapat menurunkan berat badan ke arah berat badan ideal. Penurunan ini disebabkan oleh penurunan pengambilan makanan yang secara langsung menurunkan pengambilan kalori harian. Contohnya, kebiasaan bagi pesakit kencing manis, pengambilan 3 kali makanan utama sehari di bulan selain bulan Ramadhan akan tetapi di bulan Ramadhan iaitu sebanyak 2 kali sahaja iaitu ketika berbuka puasa dan juga sahur.

Selain itu juga, menurut kajian, berpuasa juga dapat meningkatkan paras kolesterol baik (HDL-C) dalam badan dan tidak mengubah paras kolesterol jahat (LDL-C) dan lemak tepu (Trigliserida). Kajian juga membuktikan bahawa paras kawalan gula bagi pesakit kencing manis juga terkawal sebaiknya di bulan puasa.



Penurunan tekanan darah juga terbukti dengan berpuasa iaitu kepada bacaan sistolik dan diastolik tekanan darah secara purata dikalangan pesakit darah tinggi yang mempunyai kencing manis. Dengan berpuasa juga dapat meningkatkan pertahanan badan untuk memusnahkan toksin-toksin yang membahayakan kesihatan dan kajian juga telah membuktikan ianya juga dapat mengurangkan risiko serangan jantung.

Apakah risiko-risiko berpuasa bagi pesakit kencing manis?

Sesetengah pesakit kencing manis mempunyai risiko-risiko tersendiri seperti isu kekurangan gula dalam badan (hipoglisemia) atau isu terlalu gula dalam badan (hiperglisemia) yang boleh membawa kepada penyakit 'diabetic ketoacidosis' dan risiko kekurangan air (dehidrasi).

Isu kekurangan gula dalam badan (hipoglisemia)

Melalui laporan 'the Epidemiology of Diabetes and Ramadan' (EPIDIAR), peningkatan kemasukan ke hospital akibat kekurangan gula dalam badan yang teruk adalah lebih tinggi berbanding ketika tidak berpuasa. Pesakit kencing manis yang mempunyai bacaan HbA1c kurang dari 8% adalah berisiko 2 kali ganda untuk mendapat serangan ini ketika berpuasa di bulan Ramadhan.

Search ...

PREMIUM E-BOOK



HARGA: RM 20

[BORANG TEMPAHAN](#)

SOCIAL MEDIA



Melalui laporan 'the Epidemiology of Diabetes and Ramadan' (EPIDIAR), peningkatan kemasukan ke hospital akibat kekurangan gula dalam badan yang teruk adalah lebih tinggi berbanding ketika tidak berpuasa. Pesakit kencing manis yang mempunyai bacaan HbA1c kurang dari 8% adalah berisiko 2 kali ganda untuk mendapat serangan ini ketika berpuasa di bulan Ramadhan.

Isu terlebih gula dalam badan (hiperglisemia)

Dalam kajian EPIDIAR ini juga telah membuktikan bahawa pesakit yang berpuasa juga adalah 5 kali ganda berpotensi mendapat hiperglisemia teruk yang mendapat kemasukan ke hospital iaitu bagi pesakit kencing manis jenis 2 dan 3 kali ganda bagi pesakit kencing manis jenis 1. Ianya terjadi akibat penurunan ubatan secara drastic akibat berpuasa bagi mengelakkan kekurangan gula. Pesakit yang juga mengambil makanan yang banyak ketika berbuka puasa dan juga sahur juga dilaporkan mendapat risiko hiperglisemia yang teruk. Mereka lebih terdedah kepada isu peningkatan gula dalam darah yang teruk yang boleh menyebabkan risiko komplikasi 'diabetic ketoacidosis' ketika berpuasa. Penurunan insulin secara drastic juga boleh meningkatkan kepada keadaan ini.

Isu kekurangan air dalam badan (dehidrasi)

Ianya berlaku akibat had pengambilan air terutama ketika berpuasa yang panjang dan pada masa yang sama membuat kerja fizikal yang berat. Pesakit ini akan membuang air kencing secara lebih kerap akibat terlebih gula (osmotic diuresis) dan akan lebih menerukkan keadaan kekurangan air dan elektrolit dalam badan.

Adakah pesakit kencing manis boleh berpuasa?

Ianya adalah berdasarkan kepada saranan agama dan perlu mengambil kira kesan kepada kesihatan.

Setiap pesakit kencing manis perlu mendapatkan pandangan profesional dari doktor perubatan sebelum berpuasa supaya mereka dapat berpuasa dengan jayanya tanpa mendapat komplikasi teruk ketika berpuasa.

Golongan-golongan berisiko ketika berpuasa:

Golongan yang **berisiko sangat tinggi** untuk mendapat komplikasi ketika berpuasa:

- Mendapat kekurangan gula dalam darah yang teruk (severe hypoglycaemia)
- Mendapat "Ketoacidosis"
- Hyperosmolar hyperglycaemic coma
- Selalu mendapat risiko kekurangan gula dalam badan (hypoglycaemia)
- Tidak sedar akan kekurangan gula
- Mendapat penyakit akut ketika ingin berpuasa
- Paras HbA1c melebihi 9%
- Ibu mengandung
- Pesakit buah pinggang yang aktif/ rawatan dialysis (cuci buah pinggang)

Golongan yang **berisiko tinggi** untuk mendapat komplikasi ketika berpuasa:

- Bacaan hba1c 7.5 hingga 9.0%
- Penyakit buah pinggang yang sederhana
- Komplikasi kencing manis seperti sakit jantung, stroke dan sebagainya.
- Tinggal berseorangan dan mendapat rawatan insulin dan ubat jenis 'sulphonylurea'.
- Pesakit kencing manis yang mempunyai penyakit-penyakit yang lain.
- Orang tua yang berpenyakit
- Rawatan dengan ubat yang boleh mengganggu fungsi pemikiran seseorang.

Golongan yang **berisiko sederhana** untuk mendapat komplikasi ketika berpuasa:

- Pesakit kencing manis yang terkawal yang mengambil insulin jangka masa pendek dan ubat jenis sulphonylurea.

Golongan yang **berisiko rendah** untuk mendapat komplikasi ketika berpuasa:

- Pesakit kencing manis yang dalam tempoh pengawasan pengubahsuaian cara hidup yang lebih baik, ubat metformin, acarbose, thiazolidinediones, atau mengandungi incretin.

RUJUKAN:

1. Practical Guide to Diabetes Management in Ramadhan, Ministry of Health Malaysia
2. Clinical Practice Guideline, management of Type 2 Diabetes Mellitus (6th Edition), December 2020, Ministry of Health Malaysia



CATEGORIES

- [#ForMedicalStudents](#)
- [#HealthyRamadhan](#)
- [#MsiaEndsDengue](#)
- [#SmokeFreeMY](#)
- [Allied Health/Kesihatan Bersepadu](#)
- [Back to School](#)
- [Breast Cancer Awareness](#)
- [Cancer/Barah](#)
- [COVID-19](#)
- [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 Dalaman](#)
- [Kejururawatan/Nursing](#)
- [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](#)

Artikel ini telah ditulis oleh:

ASST. PROF. DR. MOHAMMAD BIN HJ. CHE' MAN

PENSYARAH PERUBATAN KLINIKAL/ PAKAR PERUBATAN KELUARGA

OCCUPATIONAL HEALTH DOCTOR

(MD. UKM, MMED, (FAMILY MEDICINE) USM), OHD(NIOSH)

SPECIAL INTEREST: MEN HEALTH, PRIMARY CARE DERMATOLOGY, OHD

DEPARTMENT OF FAMILY MEDICINE,

KULLIYAH OF MEDICINE, IIUM KUANTAN PAHANG.

ASST. PROF. DR. SHAHIDAH CHE ALHADI

PENSYARAH PERUBATAN KLINIKAL/ PAKAR BEDAH

(MBBS.IIUM, MMED, (SURGERY) USM)

SPECIAL INTEREST: BREAST AND ENDOCRINE SURGERY

DEPARTMENT OF SURGERY,

KULLIYAH OF MEDICINE,

IIUM KUANTAN PAHANG.

 Like 0

 Tweet

[Share](#)

OWNED BY

- Occupational Health/Kesihatan Pekerja
- Opinions
- Ophthalmology/Mata
- Ophthalmology/Ophthalmologi
- Optometri/Optomety
- Orthopaedics/Ortopedik
- Paediatrics/Pediatriks
- Physiotherapy/Fisioterapi
- Psychiatry/Psikiatri
- Public Health/Kesihatan Awam
- Research/Kajian Saintifik
- Sonography/Sonografi
- Surgery
- WNTD2014
- Women's Health/Kesihatan Wanita
- World Breastfeeding Week 2014
- Young Columnists Program
- Your story