

Serangan Glukosa Darah Yang Tinggi (*Hyperglycaemia*)

Glukosa darah yang tinggi boleh menjejaskan seseorang yang menghidapi kencing manis. Anda boleh mengalami kerosakan pada mata, buah ginjal, saraf dan jantung apabila anda mempunyai kadar gula yang tinggi dalam darah untuk jangka masa yang lama. Glukosa darah yang tinggi boleh mengakibatkan komplikasi seperti *diabetic ketoacidosis (DKA)* atau *hyperosmolar hyperglycemic state (HHS)*.

Tanda-tanda Glukosa Darah anda Tinggi:

- Penat atau lemah
- Penglihatan kurang jelas
- Kulit dan bibir kering
- Lapar
- Dahaga
- Kerap membuang air kecil
- Pengurangan berat badan

Sebab-sebab Glukosa Darah anda Tinggi:

- Makan secara berlebihan, terutama sekali makanan yang mengandungi gula
- Tidak atau kurang bersenam
- Tidak mengambil ubat atau cara salah mengambil ubat
- Insulin rosak akibat disimpan cara yang salah
- Anda mengalami tekanan, jangkitan kuman, kecederaan atau menjalani operasi

Rawatan untuk Serangan Glukosa Darah yang Tinggi:

- Anda harus mengambil ubat kencing manis atau menyuntik insulin jika anda terlupa
- Anda harus minum lebih air
- Periksa dan catatkan paras glukosa darah anda setiap 4 jam
- Perhatikan corak glukosa darah yang tinggi
- Anda harus memahami sebab-sebab yang membuat glukosa dalam darah tinggi. Dapatkan nasihat atau panduan daripada pakar kesihatan jikalau anda kurang pasti.
- Jika anda menghidapi *Kencing Manis Jenis 1* dan glukosa darah anda melebihi 14mmol/L, anda harus periksa kencing untuk keton.
- Anda harus dapatkan rawatan doktor jika:
 - Ujian kencing anda mengandungi keton yang tinggi
 - Anda berasa kurang sihat dan muntah-muntah
 - Anda ada tanda-tanda *diabetic acidosis* atau *hyperosmolar hyperglycemic state*, seperti mual dan muntah-muntah, sakit perut, sesak nafas, nafas berbau “*fruity*” atau rasa mengantuk atau keliru
 - Anda harus segera mendapatkan nasihat atau panduan doktor atau hubungi jururawat kencing manis jika glukosa darah anda sentiasa berada di tahap yang tinggi

Apa itu Keton?

Tubuh kita menghasilkan keton apabila ia membakar lemak badan untuk dijadikan tenaga. Ini berlaku kerana insulin yang biasanya menyerapkan glukosa ke dalam sel-sel tubuh untuk tenaga, tidak mampu melakukannya.

Glukosa dan keton boleh terkumpul dalam darah anda dan menyebabkan anda sangat sakit. Ini dikenali sebagai *diabetic ketoacidosis (DKA)*. DKA biasanya berlaku kepada mereka yang menghadapi *Kencing Manis Jenis 1*, dan kadang-kala juga terjadi kepada mereka yang menghadapi *Kencing Manis Jenis 2*.

Cara-cara Memeriksa Keton:

Anda boleh mendapatkan panduan dari jururawat kencing manis tentang cara yang terbaik untuk memeriksa keton. Anda boleh memeriksa keton melalui kencing atau darah.

Anda harus memeriksa keton apabila:

- Glukosa darah melebihi 14mmol/L
- Jatuh sakit
- Rasa mual, muntah, atau sakit perut
- Sesak nafas atau nafas yang berbau *fruity (buah-buahan)*
- Lemah, rasa mengantuk atau keliru (bingung)

Darah anda mungkin mengandungi jumlah keton yang tinggi apabila anda mempunyai tanda-tanda tersebut. Anda harus segera mendapatkan rawatan doktor jika tahap keton anda tinggi.

Cara Memahami Keputusan Pemeriksaan anda:

Ujian Keton	Tahap rujukan Keton			
Keton di dalam kencing	Negatif	Sedikit	Sederhana	Banyak
Keton di dalam darah	0.0	Kurang dari 0.6	0.6 – 1.5	Lebih dari 1.5
Apa harus saya buat?	Anda harus pantau kadar gula anda dengan teliti.	Anda harus pantau kadar gula anda dengan teliti Anda harus meminum air yang secukupnya.	Anda harus bersegera mendapatkan rawatan doktor.	Anda harus segera pergi ke pusat kecemasan di hospital untuk mendapatkan rawatan.