

Bagaimana Mengatasi HIPOGLIKEMI?

Pada saat menghadapi hipoglikemi, tentukan dahulu apakah pasien dalam keadaan sadar atau tidak sadar.

Jika tidak sadar, harus segera dibawa ke rumah sakit. Jika masih sadar, beri makanan yang manis: gula, madu, roti atau buah. Ulangi pemeriksaan gula darah setelah 15 menit kemudian.

Bagaimana Menghindari HIPOGLIKEMI?

1. Jangan menaikkan dosis obat, terutama insulin tanpa konsultasi atau sepengetahuan dokter yang memberi resep atau petugas kesehatan.
2. Jangan minum obat diabetes (golongan sulfonilurea) jika tidak mau makan.
3. Jika sudah terlanjur minum obat diabetes tetapi tidak mau / tidak bisa makan, cobalah minum susu untuk menghindari hipoglikemi.
4. Jangan menyuntik insulin jika tidak makan.
5. Sebelum olahraga sebaiknya makan satu sisir roti.

Bagaimana Membedakan HIPERGLIKEMI dengan HIPOGLIKEMI?

1. Badan terasa dingin dengan kulit lembab
2. Gemetar
3. Mata kabur
4. Kebingungan
5. Mengantuk
6. Rasa lapar
7. Sulit bicara

HIPOGLIKEMI

1. Rasa haus meningkat & sering kencing
2. Kulit kering
3. Perasaan lelah
4. Berat badan turun
5. Mual, muntah
6. Nyeri perut
7. Mulut kering

HIPERGLIKEMI



Tahukah Anda apa itu
HIPOGLIKEMI?

oleh:

Dr. Dany Irawan, Sp. PD.

Spesialis Penyakit Dalam

Apa yang dimaksud dengan HIPOGLIKEMI?

HIPOGLIKEMI berasal dari kata HIPO (rendah) dan GLIKEMI (gula darah) yang artinya adalah kondisi dimana gula darah turun lebih rendah dari keadaan normal, biasanya kurang dari 70mg/dl. Pada saat gula darah turun, maka pancreas berhenti mengeluarkan insulin. Jika kadar gula darah tetap turun, maka keluarlah hormon-hormon yang bertentangan dengan insulin (Hormon Kontra Insulin): Glucagon, Epineprin, Cortisol, dan sebagainya. Keluarnya Hormon Kontra Insulin ini yang menimbulkan gejala HIPOGLIKEMI.

Mengenali gejala HIPOGLIKEMI bagi penderita DM (Diabetes Mellitus) merupakan hal yang sangat penting, karena gejala HIPOGLIKEMI yang berat dapat menyebabkan:

- Kecelakaan
- Jatuh yang menyebabkan patah tulang
- Tidak sadar
- Kematian

Apa penyebab HIPOGLIKEMI?

1. Dosis obat atau insulin yang terlalu tinggi
2. Porsi makan yang kurang
3. Tidak atau lupa makan
4. Aktivitas fisik yang berlebih

Apa tanda dan gejala HIPOGLIKEMI?

Gejala HIPOGLIKEMI pada masing-masing individu berbeda. Ada yang pada saat gula darah di atas 80mg/dl sudah mengalami gejala HIPOGLIKEMI tapi ada yang pada saat gula darah dibawa 70mg/dl tidak ada gejala HIPOGLIKEMI sama sekali. Oleh karena itu, penting untuk belajar mengenali gejala dan tanda-tanda HIPOGLIKEMI yang dirasakan pada saat gula darah turun. Selain mengenali gejala HIPOGLIKEMI, alat cek GDA (Gula Darah Acak) dapat sangat membantu mengetahui terjadinya HIPOGLIKEMI terutama bagi mereka yang tidak peka atau tidak mengalami gejala dan tanda-tanda tersebut.

Gejala HIPOGLIKEMI antara lain:

1. Keluar keringat banyak
2. Rasa lapar
3. Berdebar-debar
4. Gelisah, ketakutan, gemetar
5. Mata kabur
6. Sakit kepala
7. Kehilangan keseimbangan
8. Mengantuk lemas
9. Tidak sadar
10. Saat bangun tidur, spreng basah karena keringat
11. Tidak sadar

Apa yang dimaksud dengan HIPOGLIKEMI yang tidak disadari? (*Hypoglikemi Unawareness*)

Biasanya gejala HIPOGLIKEMI mulai muncul saat gula darah turun di bawah 70mg/dl. Tetapi banyak orang dengan gula darah di bawah 70mg/dl tidak menunjukkan gejala apapun. Keadaan ini yang disebut dengan "Hypoglikemi Unawareness". Orang dengan "Hypoglikemi Unawareness" tidak akan terbangun dari tidurnya sekalipun terjadi HIPOGLIKEMI, dan keadaan ini sangat berbahaya.

Siapa saja yang mungkin mengalami *Hypoglikemi Unawareness*?

1. Penderita yang sering mengalami HIPOGLIKEMI
2. Penderita yang telah lama menderita Diabetes Mellitus
3. Penderita dengan usia lanjut
4. Penderita yang mengalami stress dan depresi
5. Penderita yang mengkonsumsi alkohol
6. Penderita yang menggunakan obat-obat tertentu, misal: Beta Blocker
7. Penderita Diabetes Mellitus tipe 1
8. Penderita yang kadar gula rata-ratanya cenderung makin rendah
9. Penderita wanita lebih sering terserang daripada penderita laki-laki