

**KAJIAN SULUNG KESAN PUASA RAMADAN KE ATAS
PESAKIT DIABETES ISLAM**

Dapatan kajian NUS: Puasa bantu kawal kadar gula

► **NUR FADHILAH SALLEH**
nfsalleh@sph.com.sg

PUASA pada Ramadan dapat membantu pesakit kencing manis Jenis 2 mengurangkan paras gula dalam darah mereka.

Ini lebih-lebih lagi bagi mereka yang mengubah pengambilan ubat kencing manis mereka ketika berpuasa.

Namun, pembaikan dalam kawalan paras gula dalam darah itu tidak berterusan selepas Ramadan kerana pesakit meneruskan semula gaya hidup biasa mereka.

Demikian dapatan satu kajian yang julung-julung kalinya dijalankan oleh pasukan pakar tempatan ke atas pesakit kencing manis kronik Muslim Singapura.

Kajian yang diketuai Profesor Madya Joyce Lee dan pelajar possiswazah Cik Melanie Siaw daripada Jabatan Farmasi, Universiti Nasional Singapura (NUS) itu dijalankan ke atas 153 pesakit klinik pesakit luar hospital tempatan sebelum, semasa dan selepas Ramadan pada 2012.

Dapatannya diterbitkan dalam *International Journal of Endocrinology* (Jurnal Endokrinologi Antarabangsa) November tahun lalu.

Dalam kajian tersebut, pesakit ditanya mengenai diet dan kegiatan fizikal manakala ujian darah diambil bagi menentukan paras gula dalam darah pada masa tertentu.

Kajian itu dijalankan selepas pengkaji mendapati kumpulan 5,172 pesakit kencing manis di poliklinik menunjukkan kawalan paras gula lebih baik semasa Ramadan.

Analisis melibatkan kumpulan daripada poliklinik itu diterbitkan dalam *Journal of Diabetes Investigation* (Jurnal Siasatan Kencing Manis) – terbitan Persatuan Asia bagi Kajian Kencing Manis.

Penyakit kencing manis, yang merupakan penyakit kronik, dibahagikan kepada Jenis 1, yang berpunca daripada baka; dan Jenis 2, yang berpunca daripada faktor lain, seperti pemakanan dan gaya hidup.

Namun, sebahagian besar, sekurang-kurangnya 90 peratus, kes kencing manis tergolong dalam Jenis 2.

Satu tinjauan tahun lalu menunjukkan 12.8 peratus penduduk Singapura menghadapi kencing manis Jenis 2.



HASIL KAJIAN DITERBITKAN: Profesor Madya Joyce Lee (*kanan*) dan pelajar possiswazah Cik Melanie Siaw mengetuai kajian tempatan yang mendapati puasa Ramadan membantu mengawal paras gula pesakit kencing manis Jenis 2. – Foto JOHARI RAHMAT

Pesakit kencing manis perlu mengambil suntikan insulin atau memakan pil bagi mengawal kadar gula dalam darah mereka.

Profesor Lee berkata walaupun mencabar bagi pesakit Muslim berpuasa, mereka yang menghadapi kencing manis Jenis 2 dapat berpuasa dengan selamat asalkan mereka menyesuaikan ubat mereka terlebih dahulu.

Menurut beliau, pesakit yang berpuasa menghadapi risiko mengalami hipoglisemia, iaitu paras gula dalam darah menurun sehingga terlalu rendah bagi keperluan tubuh.

Antara tanda hipoglisemia ialah berasa lapar, lemah, pening, resah dan menggigil.

Profesor Lee berkata langkah seterusnya ialah membangunkan garis panduan bagi doktor menasihatkan pesakit kencing manis tentang sukatan ubat mereka semasa berpuasa.

“Pada masa ini, ia bergantung pada pengalaman doktor dalam memberi nasihat mengenai perubahan pengambilan ubat.

“Walaupun terdapat panduan seperti itu di negara-negara seperti United Kingdom dan Arab Saudi, ia tidak khusus bagi penduduk Singapura, yang mempunyai diet berbeza.

“Oleh itu, panduan negara lain mungkin tidak begitu berkesan jika digunakan di Singapura,” jelas Profesor Lee.