

# NUS hasilkan panduan dos ubat bagi pesakit kencing manis Jenis 2 sesuai lalui Ramadan

MELAKSANAKAN ibadah puasa merupakan salah satu daripada lima rukun Islam tetapi ia juga boleh membahayakan mereka yang menghidap kencing manis Jenis 2 – yang berpunca daripada gaya hidup.

Hipoglisemia, keadaan di mana kadar gula darah menjadi rendah, boleh berpunca apabila lama berpuasa dan pengambilan karbohidrat yang berlebihan ketika berbuka.

Gejalanya termasuk gegaran, keletihan, mudah marah dan dalam keadaan terburuk, boleh menyebabkan seseorang itu tidak sedarkan diri atau kekejangan.

Penyelidik Universiti Nasional Singapura (NUS) telah menghasilkan panduan dos ubat untuk pesakit kencing manis Jenis 2 supaya mereka dapat berdiet dengan lebih selamat lapor *The Straits Times*.

Algoritma Puasa untuk Rakyat Singapura dengan kencing Manis Jenis 2, atau FAST digunakan dengan berunding bersama doktor dan membantu menentukan bagaimana dos harus diubah apabila kadar gula darah turun di bawah atau meningkat di atas paras tertentu pada bulan puasa.

Umat Islam cenderung tidur lewat pada waktu malam dalam bulan Ramadan dan bangun lebih awal sebelum kembali tidur, kata Encik Lum Zheng Kang, seorang pelajar doktoral dari Jabatan Farmasi di Fakulti Sains NUS dan penyelidik bersama kajian ini.

“Mereka juga cenderung makan makanan dengan hidangan lebih besar ketika berbuka puasa dan mengambil lebih banyak karbohidrat daripada biasa.

Tabiat tidur dan makan ini dapat mengaki-

batkan perubahan fisiologi pada tubuh, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kawalan gula darah, kata Encik Lum.

Corak tidur dan tabiat makan seseorang dapat membantu doktor menyesuaikan panduan pesakit sebelum tempoh puasa bermula.

Kajian terdahulu menunjukkan bahawa orang Islam yang menghidap kencing manis sering menghindari daripada membincangkan niat mereka untuk berpuasa dengan doktor mereka.

Encik Lum berkata: “Banyak karyawan perubatan kesihatan cenderung menasihati mereka yang menghidap kencing manis agar tidak berpuasa daripada memberikan penilaian dan nasihat secara individu kerana kurangnya pemahaman dan kesedaran budaya dan agama mengenai keperluan pesakit ini.”

FAST adalah panduan khusus pertama di Singapura bagi penghidap kencing manis untuk menguruskan keadaan mereka ketika mereka berpuasa pada bulan Ramadan.

Ia pertama kali dirangka pada 2016 oleh ahli farmasi klinikal utama dan kemudian dikaji secara berkala oleh pasukan penjagaan kesihatan pelbagai disiplin yang terdiri daripada doktor, jururawat dan ahli farmasi.

Panduan ini dinilai menggunakan percubaan terkawal secara rawak sepanjang kitaran Ramadan pada 2017 dan 2018.

Terdapat 97 orang dewasa yang berpuasa dalam percubaan – 46 menggunakan alat untuk menolong mereka berpuasa sementara yang lain membentuk kumpulan kawalan.

Hasilnya diterbitkan dalam jurnal *Annals of Family Medicine* pada Mac lalu dan menunjukkan bahawa kadar gula darah rata-rata tiga bulan dari mereka yang dipandu oleh FAST empat kali lebih baik daripada yang ada dalam kumpulan kawalan, kata Encik Lum.

Mereka yang menggunakan panduan FAST juga tidak mengalami tahap gula darah yang sangat rendah atau tekanan kencing manis tambahan. Tekanan kencing manis merujuk kepada tindak balas emosi yang timbul daripada tekanan mengatasi tuntutan pengurusan penyakit itu.