

MENCEGAH LEBIH BAIK DARIPADA MENGOBATI

PENANGANANNYA



- Bagi penderita diabetes,
 - * disarankan untuk selalu membawa permen ke mana saja sehingga bila mengalami gula darah rendah maka dapat segera mengkosumsi permen untuk menaikkan kadar gula darah dengan cepat.Selain itu bisa juga minum jus buah atau air gula
 - * Kemudian periksa kembali gula darah,bila masih dibawah 70 mg/dl,maka ulangi lagi langkah diatas,bila belum ada perubahan sebaiknya bawa ke fasilitas kesehatan terdekat.
- Bila alami hipoglikemia karena terlambat makan maka lakukan juga langkah di atas
- Bila karena penyebab lainnya,sebaiknya konsultasikan dengan dokter,agar penyebabnya dapat diketahui dan diobati dengan tepat.

PENCEGAHANNYA



Ada beberapa cara mencegah terjadinya hipoglikemia :

- Untuk penderita diabetes :
 - * Pantau gula darah secara teratur
 - * Selalu bawa cemilan atau minuman manis
 - * Hindari minum alkohol dalam keadaan perut kosong
 - * Makan teratur sesuai jadwal
- Untuk yang tidak menderita diabetes namun alami hipoglikemia berulang :
 - * Mengonsumsi cemilan manis sesekali
 - * Disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter agar penyebabnya dapat diketahui dan diobati dengan cepat



HIPOGLIKEMIA



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG
TAHUN 2022

KENALILAH... HIPOGLIKEMIA

HIPOGLIKEMIA ADALAH:

Suatu kondisi ketika kadar gula darah berada dibawah normal. Kondisi ini sering dialami penderita diabetes akibat obat-obatan yang dikonsumsi.



Gula darah atau glukosa merupakan sumber energi bagi tubuh. Selain diproduksi secara alami oleh organ hati, glukosa juga bisa didapatkan dari makanan yang mengandung karbohidrat, seperti nasi, roti, kentang atau susu. Bila kadar gula dalam darah rendah, maka tubuh akan kekurangan energy/tenaga untuk beraktifitas serta gejala-gejala lainnya

TAHU PENYEBABNYA TEPAT MENGATASINYA

GEJALA HIPOGLIKEMIA

Gejala gula darah rendah atau hipoglikemia dapat muncul secara tiba-tiba dan bervariasi/ menimbulkan berbagai gejala berikut :



Hipoglikemia akan memburuk bila dibiarkan, terutama bila penderita tidak menyadari kadar gula darahnya turun,....

Akibatnya penderita hipoglikemia bisa mengalami :

- Gangguan penglihatan
- Tampak bingung dan berperilaku tidak normal
- Mengalami penurunan kesadaran
- Kejang

Penting untuk mewaspadaai gejala gula darah rendah dan menanganinya sesegera mungkin. Bila tidak penderita dapat mengalami kerusakan otak secara permanen

PENYEBAB

Hipoglikemia terjadi ketika kadar gula darah turun drastis. Kondisi ini sering terjadi pada penderita diabetes karena :

- Penggunaan obat insulin/obat diabetes melebihi dosis atau tidak teratur
- Pola makan tidak baik, yakni makan terlalu sedikit, atau aktifitas fisik/olahraga berlebihan
- Minum alkohol berlebih

Meskipun jarang terjadi, hipoglikemia juga dapat terjadi karena :

- Produksi hormon insulin berlebihan
- Efek samping obat tertentu (anti malaria, anti biotic, anti aritmia)