

Gula Darah Rendah, Bagaimana Cara Sederhana Mengatasinya?



Sumber Foto : Unsplash

Terkadang tanpa Anda sadari, Anda memiliki tanda – tanda gula darah rendah. Gula darah rendah apabila dibiarkan tanpa penanganan akan sangat berbahaya. Yuk simak artikel berikut ini!

Gula darah rendah (disebut juga hipoglikemia) merupakan suatu kondisi kadar gula darah (glukosa) lebih rendah dari biasanya. Glukosa adalah sumber energi utama bagi tubuh Anda. Disebut hipoglikemia apabila dijumpai kadar gula darah puasa < 70 mg/dL.

Hipoglikemia paling sering ditemukan pada pasien penderita penyakit Diabetes Mellitus (kencing manis) atau sedang mengonsumsi obat – obatan anti diabetes.

Meski jarang terjadi, hipoglikemia juga bisa terjadi pada orang yang tidak menderita diabetes. Penyebabnya antara lain:

- Kekurangan hormon yang mengatur keseimbangan gula dalam darah
- Kekurangan nutrisi, misalnya akibat penyakit anoreksia nervosa
- Produksi insulin yang berlebihan, misalnya akibat tumor di kelenjar pankreas.

Seseorang juga berisiko mengalami hipoglikemia bila memiliki kondisi di bawah ini:

- Sedang mengonsumsi obat-obatan tertentu, seperti obat penurun gula darah, antimalaria, antibiotik, anti-aritmia, atau obat anti-inflamasi non steroid (OAINS)
- Pernah menjalani operasi pengecilan lambung
- Konsumsi minuman beralkohol secara berlebihan

- Sedang menderita hepatitis, gangguan ginjal, malaria, atau sepsis.

Bagaimana cara mengatasi gula darah rendah?

Kadar gula darah yang sangat rendah merupakan keadaan darurat, apabila Anda merupakan penderita diabetes melitus dan memiliki gejala ringan – sedang, sebaiknya Anda mengonsumsi 15 gram gula, seperti :

- Jus buah segar
- 1 sendok makan madu
- 4 atau 5 biskuit
- 3 atau 4 permen
- 1 sendok makan gula.

Apabila Anda sudah mengikuti saran diatas dan orang sekitar Anda yang memiliki

gejala berat namun gejala tidak teratasi, maka segera hubungi dokter atau datang ke Instalasi Gawat Darurat (IGD) terdekat.

Referensi :

- Hormone Health (2018). Hypoglycemia.
- Stoltz, C. Verywell (2018). Causes and Risk Factors of Hypoglycemia.
- Nall, et al. Healthline (2016). Low Blood Sugar (Hypoglycemia).
- Mayo Clinic (2018). Diseases & Conditions. Hypoglycemia.