High Blood Sugar

High blood sugar means having too much sugar called glucose in the blood. High blood sugar is also called hyperglycemia. The body's cells need blood sugar. A normal blood sugar level is 70-100. A blood sugar level above 140 is too high. You may not feel any signs of high blood sugar but damage can be happening to your body. High blood sugar over years can damage the eyes, kidneys, blood vessels, heart, nerves and feet.

Causes

High blood sugar can happen with diabetes where your body is not making enough insulin or is not able to use insulin, as it should. High blood sugar can get worse because of:

- Stress
- Infection or illness
- Certain medicines such as steroids
- Pregnancy

The most common reasons for high blood sugar in people with diabetes are:

- Not taking enough insulin or diabetes pills
- Missed, skipped or delayed diabetes medicine
- Eating too much food
- Eating foods high in sugar or carbohydrates

उच्च रक्त शर्करा

उच्च रक्त षर्करा का अर्थ है, रक्त में षर्करा, जिसे ग्लूकोज कहते हैं, का अत्यधिक मात्रा में मौजूद होना। उच्च रक्त षर्करा को 'हाइपरग्लाइसेमिया' भी कहा जाता ह। षरीर के कोषाणुओं को रक्त षर्करा की आवश्यकता होती है। रक्त षर्करा का सामान्य स्तर 70–100 होता है। यदि रक्त षर्करा का स्तर 140 है तो वह बहुत अधिक है। आपको उच्च रक्त षर्करा के कोई लक्षण महसूस नहीं होंगे परंतु आपके षरीर की क्षति हो रही हो ऐसा संभव ह। उच्च रक्त शर्करा लंबे समय तक बनी रहने पर–आंखों, गुर्दों, रक्त षिराओं, हृदय, नसों (तंत्रिकाओं) तथा पैरों को क्षतिग्रस्त कर सकती ह।

कारण

उच्च रक्त षर्करा–मधुमेह , जिसमें आपका षरीर पर्याप्त इंसुलिन न बना पा रहा हो अथवा जैसा उसे करना चाहिए वैसा इंसुलिन का सदुपयोग न कर पा रहा हो, की वजह से हो सकती है । उच्च रक्त षर्करा निम्न स्थितियों में और भी बढ़ सकती है–

- तनाव
- संक्रमण अथवा रोग
- कुछ दवाएं जैसे स्टीरोइडज (steroids)
- गर्भावस्था

मधुमेह के रोगियों में उच्च रक्त शर्करा होने के सर्वाधिक सामान्य कारण हैं–

- पर्याप्त इंसुलिन अथवा मधुमेह की गोलियाँ न लेना
- मधुमेह की दवा भूल जाना, छोड़ देना अथवा देर से लेना
- अत्यधिक भोजन करना
- अधिक षर्करा अथवा कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन करना

Signs

High blood sugar affects people differently. Some people have no warning signs. High blood sugar may happen slowly over time.

You may have one or more signs of high blood sugar. Family members may notice these signs before you do.

- Extreme thirst
- Urinate often
- Increased hunger
- Blurred vision
- Weight loss or gain
- Feeling tired or sleepy
- Feeling moody or grumpy
- Slow healing of wounds
- Numbness in feet or hands
- Vaginal itching or have vaginal infections often
- Impotence
- Skin itching
- Skin infections such as boils

Your Care

See your doctor if you have signs of high blood sugar. Talk to your doctor about the cause of your high blood sugar. You may need to take medicine to control your blood sugar, or you may need to change how you eat and exercise.

लक्षण

उच्च रक्त षर्करा का लोगों पर अलग–अलग प्रभाव पड़ता है। कुछ लोगों को खतरे का कोई संकेत नहीं मिलता । उच्च रक्त षर्करा, काफी समय तक, धीरे–धीरे बढ़ कर भी हो सकती है।

आपमें उच्च रक्त षर्करा संबंधी एक अथवा अधिक लक्षण पाए जा सकते हैं। परिवार के सदस्य, आपसे पहले इन लक्षणों को पहचानें ऐसा हो सकता हैं।

- बहुत प्यास लगना
- बार–बार पेषाब आना
- भूख बढ़ जाना
- धुंधला दिखाई देना
- वजन घटना अथवा बढ़ना
- थकान अथवा उनींदापन महसूस करना
- तुनक मिजाज अथवा चिड़चिड़ा महसूस करना
- जख्मों का धीमी गति से ठीक होना
- पाँवों अथवा हाथों का सुन्न होना
- अक्सर योनि में खुजली अथवा योनिक संक्रमण होना
- नपुंसकता
- त्वचा में खुजली
- त्वचा में संक्रमण, जैसे फोड़े होना

आपकी देखभाल

यदि आपमें उच्च रक्त षर्करा के लक्षण हों तो अपने चिकित्सक से मिलें। अपने चिकित्सक से अपनी उच्च रक्त षर्करा के कारणों के संबंध में चर्चा करें। आपको अपनी रक्त षर्करा के नियंत्रण हेतु दवाएँ लेने की आवश्यकता हो सकती है अथवा संभव है कि आपको अपनी भोजन एवं व्यायाम संबंधी आदतों में परिवर्तन करना पड़े।

If you have diabetes, control high blood sugar by following your diabetes treatment plan:

- Follow your meal plan.
- Take your insulin and pills as directed.
- Test your blood sugar often and keep a record of the results.
- Follow your activity or exercise routine.
- Contact your doctor if you see patterns of high blood sugar.
- Follow your sick day plan if you are ill.

If not treated, high blood sugar can lead to coma and even death.

Talk to your doctor, nurse or diabetes educator if you have any questions or concerns.

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

यदि आपको मधुमेह है तो अपनी मधुमेह उपचार योजना को अपनाकर रक्त षर्करा को नियंत्रित करें–

- अपनी भोजन योजना का पालन करें।
- अपनी इंसुलिन तथा गोलियाँ निर्देषानुसार लें।
- अक्सर अपनी रक्त षर्करा की जाँच करें और परिणामों का रिकार्ड रखें।
- अपने गतिविधि तथा व्यायाम संबंधी नित्यक्रम (रूटीन) का अनुसरण करें।
- यदि आप उच्च रक्त षर्करा का रुझान देखें तो चिकित्सक से संपर्क करें।
- यदि आप बीमार हैं तो अपनी बीमारी के दिन संबंधी योजना का अनुसरण करें।

यदि उपचार न किया जाए तो उच्च रक्त षर्करा बेहोषी (कोमा) तथा यहाँ तक कि मृत्यु का भी कारण बन सकती है।

यदि आपके कोई प्रश्न अथवा चिंता हों तो अपने चिकित्सक, नर्स अथवा मधुमेह शिक्षक से संपर्क करें।

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.