

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

고혈당

높은 혈당이란 혈액 안에 글루코스라고 부르는 당분이 너무 많이 있는 것을 의미합니다. 높은 혈당은 고혈당이라고도 부릅니다. 우리 몸의 세포는 혈당을 필요로 합니다. 정상 혈당치는 70-100 입니다. 혈당치가 140 이 넘으면 너무 높습니다. 특별히 어떤 증상이 없더라도 고혈당이 있으면 몸이 손상되기 시작합니다. 고혈당이 장기적으로 지속되면 눈, 신장, 혈관, 심장, 신경계통, 발에 손상이 갑니다.

원인

고혈당은 당뇨병과 함께 발생하는데 그 원인은 몸에서 인슐린을 충분히 만들어내지 못하거나 인슐린을 제대로 사용할 수 없기 때문입니다. 고혈당은 다음과 같은 원인으로 더 악화될 수 있습니다:

- 스트레스
- 감염이나 질병
- 스테로이드와 같은 일부 약
- 임신

당뇨병 환자들이 고혈당이 생기는 가장 흔한 원인들:

- 인슐린 약이나 당뇨병 치료 약을 충분히 사용하지 않음
- 당뇨병 약 복용을 깜박 잊거나, 건너뛰거나, 제 시간에 복용 안 함
- 음식을 너무 많이 먹음
- 설탕이나 탄수화물이 많이 든 음식을 먹음

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.

증세

고혈당 증세는 사람마다 다르게 나타납니다. 어떤 사람은 조기 증세가 전혀 없습니다. 고혈당은 오랜 시간에 걸쳐서 조금씩 진행될 수 있습니다.

고혈당 증세는 복합적으로 발생할 수 있습니다. 환자보다 오히려 가족들이 아래와 같은 증세를 환자에게서 먼저 발견할 수 있습니다.

- 심한 갈증
- 잦은 소변
- 공복증의 증가
- 흐릿한 시야
- 체중 감소 또는 증가
- 피곤하거나 졸립다
- 기분이 우울하거나 언짢다
- 상처가 아무는데 오래 걸린다
- 발이나 팔에 마비가 온다
- 질이 가렵거나 자주 감염된다
- 남자 발기 불능
- 피부가 가렵다
- 피부에 부스럼이 생긴다

관리 방법

고혈당 증세가 있으면 의사를 보십시오. 고혈당의 원인에 관하여 의사와 상담하십시오. 고혈당 조절을 위하여 약을 먹어야 하거나 음식과 운동을 바꿔야 할 필요가 있습니다.

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.

당뇨병 환자들은 당뇨 치료 지시에 따라서 고혈당을 조절하십시오:

- 의사의 지시대로 먹는 습관을 바꾼다.
- 의사의 지시대로 인슐린과 치료 약을 사용한다.
- 혈당을 자주 측정하고 기록을 유지한다.
- 의사의 지시대로 활동이나 운동을 한다.
- 고혈당 증세가 지속적으로 보이면 의사에게 연락한다.
- 아플 때는 의사가 지시한대로 관리한다.

고혈당은 치료하지 않으면 혼수상태로 빠지거나 심지어는 사망에까지 이릅니다.

질문이나 걱정이 있으면 의사, 간호사 또는 당뇨 전문가와 상담하십시오.