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

Повышенное содержание сахара в крови

Повышенное содержание сахара в крови означает, что в крови содержится чрезмерное количество сахара или глюкозы. Повышенное содержание сахара в крови называется также гипергликемией. Клетки организма нуждаются в наличии сахара в крови. Нормальный уровень сахара в крови 70-100. Уровень сахара в крови больше 140 считается очень высоким. Вы можете не чувствовать никаких признаков повышенного содержания сахара в крови, но в это время может происходить разрушение организма. С годами повышенное содержание сахара может поразить глаза, почки, кровеносные сосуды, сердце, нервы и ноги.

Причины

Повышенное содержание сахара в крови может возникнуть вследствие диабета, когда Ваш организм не вырабатывает достаточное количество инсулина или не может должным образом усвоить инсулин. Ситуация с повышенным содержанием сахара в крови может осложниться вследствие:

- Стресса;
- Инфекции или болезни;
- Употребления некоторых лекарств, таких как стероиды;
- Беременности.

Наиболее общими причинами повышенного содержания сахара у людей, страдающим диабетом, являются:

- Прием недостаточного количества инсулина или таблеток от диабета
- Пропуск или отложенный прием лекарств от инсулина
- Употребление слишком большого количества пищи
- Употребление пищи с высоким содержанием сахара или углеводов

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.

Симптомы

Повышенное содержание сахара в крови действует на людей по-разному. У некоторых людей отсутствуют какие-либо симптомы. Содержание сахара в крови может медленно повышаться с течением времени.

У Вас могут быть один или несколько симптомов повышенного содержания сахара в крови. Члены Вашей семьи могут заметить эти симптомы раньше Вас.

- Сильная жажда
- Частое мочеиспускание
- Повышенное чувство голода
- Затуманенное зрение
- Увеличение веса или похудение
- Чувство усталости или сонливости
- Чувство угрюмости или раздражительности
- Медленное заживание ран
- Онемение стоп или рук
- Зуд во влагалище или частые вагинальные инфекции
- Импотенция
- Ощущение зуда на коже
- Кожные инфекции, такие как фурункулез

Медицинский уход

Обратитесь к своему врачу в случае, если у Вас наблюдаются признаки повышенного содержания сахара в крови. Поговорите со своим врачом о причинах и о том, понадобится ли Вам прием лекарств для контроля уровня сахара в крови, или Вам потребуется изменить режим питания и физических упражнений.

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**.

Если у Вас диабет, контролируйте содержание сахара в крови, выполняя Ваш план лечения диабета:

- Следуйте своему плану приема пищи.
- Принимайте инсулин и таблетки в соответствии с рецептом.
- Часто проверяйте уровень сахара в крови и записывайте результаты измерений.
- Продолжайте свою обычную деятельность или физические упражнения.
- Обратитесь к своему врачу в случае, если у Вас наблюдаются признаки повышенного содержания сахара в крови.
- Если Вы больны, следуйте своему плану действий в случае болезни.

Если не принимать меры по излечению, повышенное содержание сахара в крови может привести к коме и даже к летальному исходу.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре или педагогу по вопросам диабета.

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**