

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

Підвищений вміст цукру в крові

Підвищений вміст цукру в крові означає, що в крові міститься надмірна кількість цукру або глюкози. Підвищений вміст цукру в крові називається також гіперглікемією. Клітки організму потребують наявності цукру в крові. Нормальний рівень цукру в крові 70-100. Рівень цукру в крові більше 140 вважається дуже високим. Ви можете не відчувати жодних ознак підвищеного вмісту цукру в крові, але в цей час може відбуватися руйнування Вашого організму. З роками підвищений вміст цукру може вразити очі, нирки, кровоносні судини, серце, нерви й ноги.

Причини

Підвищений вміст цукру в крові може виникнути внаслідок діабету, коли Ваш організм не виробляє достатньої кількості інсуліну або не може як слід засвоїти інсулін. Ситуація з підвищеним вмістом цукру в крові може ускладнитися внаслідок:

- Стресу
- Інфекції або хвороби
- Вживання деяких ліків, таких як стероїди
- Вагітності

Найбільш загальними причинами підвищеного вмісту цукру в крові у людей, що страждають діабетом, є:

- Прийом недостатньої кількості інсуліну або таблеток від діабету
- Пропуск або відкладений прийом ліків від діабету
- Вживання занадто великої кількості їжі
- Вживання їжі з високим вмістом цукру або вуглеводів

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.

Ознаки

Підвищений вміст цукру в крові може діяти на людей по-різному. У деяких людей відсутні будь-які симптоми. Вміст цукру в крові може повільно підвищуватися із часом.

У Вас можуть бути один або декілька симптомів підвищеного вмісту цукру в крові. Члени Вашої родини можуть помітити ці симптоми раніше за Вас.

- Сильна спрага
- Часте сечовипускання
- Підвищене почуття голоду
- Затуманений зір
- Збільшення ваги або схуднення
- Почуття втоми або сонливості
- Почуття похмурості або дратливості
- Повільне загоєння ран
- Оніміння стоп або рук
- Сверблячка в піхві або часті вагінальні інфекції
- Імпотенція
- Відчуття сверблячки на шкірі
- Шкірні інфекції, такі як фурункульоз

Медичний догляд

Зверніться до свого лікаря, якщо у Вас спостерігаються ознаки підвищеного вмісту цукру в крові. Поговоріть із своїм лікарем щодо причини підвищеного вмісту цукру в крові. Вам може знадобитися прийом ліків для контролю рівня цукру в крові, або Вам буде потрібно змінити режим харчування й фізичних вправ.

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.

Якщо у Вас діабет, контролюйте підвищений вміст цукру в крові, виконуючи Ваш план лікування діабету:

- Виконуйте свій план прийому їжі.
- Приймайте інсулін і таблетки відповідно до рецепту.
- Часто перевіряйте рівень цукру в крові й записуйте результати вимірів.
- Продовжуйте свою звичайну діяльність або фізичні вправи.
- Зверніться до свого лікаря у випадку, якщо у Вас спостерігаються ознаки підвищеного вмісту цукру в крові.
- Якщо Ви хворі, додержуйтеся свого плану дій у випадку хвороби.

Якщо не вживати заходів з лікування, підвищений вміст цукру в крові може привести до коми й навіть до смерті.

Якщо у Вас є які-небудь питання або побоювання, зверніться до Вашого лікаря, медсестри або експерта з питань діабету.