

# ارتفاع السكر في الدم

## High Blood Sugar

High blood sugar means having too much sugar, also 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 to 100. A blood sugar level above 140 is too high. You may not feel any signs of high blood sugar but damage may be happening to your body. Over time, high blood sugar can damage the eyes, kidneys, blood vessels, heart, nerves and feet.

ارتفاع السكر في الدم يعني وجود نسبة كبيرة من سكر، يسمى أيضاً الجلوكوز في الدم. ويسمى ارتفاع السكر في الدم أيضاً فرط سكر الدم. إن خلايا الجسم تحتاج إلى السكر في الدم. يتراوح المستوى الطبيعي للسكر في الدم ما بين 70 إلى 100. أما مستوى السكر في الدم الذي يزيد عن 140 فيعتبر مرتفعاً أكثر من الطبيعي. قد لا يشعر الشخص بأية أعراض لارتفاع السكر في الدم، لكن يمكن أن يلحق ضرر بجسمك. إذ أن ارتفاع السكر في الدم مع مرور الوقت، يمكن أن يتسبب في إلحاق الضرر بالعينين والكليتين والأوعية الدموية والقلب والأعصاب والأقدام.

### Causes

High blood sugar can happen with diabetes. When you have diabetes, your body does not make enough insulin or is not able to use the body's insulin as it should. The right amount of insulin is needed to let the sugar that is in your blood go into your cells. Without insulin, blood sugar will rise and cause high blood sugar, or hyperglycemia. 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 late diabetes medicine
- Eating too much food
- Eating foods high in sugar or carbohydrates

### الأسباب

يمكن أن يحدث ارتفاع مستوى السكر في الدم مع مرض السكري. عندما تكون مصاباً بداء السكري لا يقوم الجسم بإنتاج ما يكفي من الأنسولين أو لا يكون قادراً على الاستفادة منه كما ينبغي. حيث إن كمية الأنسولين المناسبة ضرورية لجعل السكر الموجود في الدم يذهب إلى خلايا جسمك. وبدون الأنسولين، سترتفع نسبة السكر في الدم وتتسبب في حدوث حالة فرط سكر الدم. ويمكن أن تسوء الحالة جراء ارتفاع السكر في الدم بسبب:

- الإجهاد
- العدوى أو المرض
- تناول أدوية معينة مثل الإستيرويد
- الحمل

تتمثل أكثر الأسباب شيوعاً لارتفاع السكر في الدم لدى أولئك الذين يعانون من مرض السكري فيما يلي:

- عدم أخذ كمية كافية من الأنسولين أو الأقراص الخاصة بمرض السكري
- تقويت جرعة أدوية داء السكري أو إغفالها أو تأخيرها
- تناول كمية كبيرة من الطعام
- تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الكربوهيدرات

## 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 infections
- 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.

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.

## الأعراض

يؤثر ارتفاع مستوى السكر في الدم على الأشخاص بشكل مختلف. وقد لا تظهر أية أعراض على بعض الأشخاص. كما يمكن أن يرتفع مستوى السكر في الدم ببطء على مدار الوقت.

ربما يكون لديك واحدًا أو أكثر من أعراض ارتفاع السكر في الدم. وقد يتمكن أفراد العائلة من ملاحظة هذه الأعراض قبل أن تلاحظها أنت.

- العطش الشديد
- كثرة التبول
- الجوع المتزايد
- عدم وضوح الرؤية
- نقصان الوزن أو زيادته
- الشعور بالتعب أو النعاس
- الشعور بتقلب المزاج أو الانفعال
- بطء التئام الجروح
- الشعور بالخدر في القدمين أو اليدين
- الحكّة المهبليّة أو الإصابة بعدوى مهبليّة
- الضعف الجنسي
- الحكّة الجلديّة
- الإصابة بأنواع من عدوى الجلد كالدماامل

## الاعتناء بصحتك

احرص على استشارة طبيبك إذا كنت تعاني من أي من أعراض ارتفاع السكر في الدم. وعليك بالتحدث إلى طبيبك بشأن السبب في ارتفاع مستوى السكر في الدم لديك. وقد تحتاج إلى أخذ بعض الأدوية للتحكم في مستوى السكر في الدم، أو قد تحتاج إلى تغيير نظامك في الأكل وممارسة التمرينات الرياضية.

إذا كنت مصاباً بمرض السكري، فلا بد من السيطرة على ارتفاع السكر في الدم من خلال اتباع خطة العلاج الخاصة بمرض السكري:

- حافظ على مواعيد الوجبات.
- احرص على أخذ جرعة الأنسولين وأقراص الدواء حسب التوجيهات.
- قم بإجراء فحص متكرر لمستوى السكر في الدم واحتفظ بسجل لتدوين النتائج.
- استمر في نشاطك أو ممارسة تمريناتك الرياضية المعتادة.

- Contact your doctor if you see patterns of high blood sugar.
- Follow your sick day plan if you are ill.

- اتصل بطبيبك إذا لاحظت ارتفاع مستوى السكر في الدم.
- اتبع خطة أيام المرض إذا كنت مريضاً.

If not treated, high blood sugar could lead to coma or even death.

يمكن لارتفاع مستوى سكر الدم، في حال عدم علاجه، أن يؤدي إلى التعرض لغيوبة أو حتى الوفاة.

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

تحدث إلى الطبيب أو الممرض/الممرضة أو موجهك في التعامل مع مرض السكري، إذا كان لديك أي استفسارات أو ساورتك أي مخاوف.