

# Повышенное содержание сахара в крови

## 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.

### 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

Повышенное содержание сахара в крови означает, что в крови содержится чрезмерное количество сахара или глюкозы. Повышенное содержание сахара в крови называется также гипергликемией. Клеткам организма нужен сахар в крови. Нормальный уровень сахара в крови – 70-100 единиц. Больше 140 единиц считается очень высоким показателем. Вы можете не чувствовать никаких признаков повышенного содержания сахара в крови, но в это время может происходить разрушение организма. Со временем повышенное содержание сахара может поразить глаза, почки, кровеносные сосуды, сердце, нервы и ноги.

### Причины

Повышенное содержание сахара в крови может возникнуть вследствие диабета, когда организм не вырабатывает достаточное количество инсулина или не может должным образом усвоить вырабатываемый инсулин. Без инсулина уровень сахара в крови повышается (состояние называемое гипергликемией). Ситуация с повышенным содержанием сахара в крови может осложниться вследствие:

- стресса;
- инфекции или болезни;
- употребления некоторых лекарств, таких как стероиды;
- беременности.

### **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

### **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

### **Наиболее распространенные причины повышенного содержания сахара у людей, страдающих диабетом:**

- прием недостаточного количества инсулина или таблеток от диабета;
- пропуск, несвоевременный или поздний прием лекарств от диабета;
- употребление слишком большого количества пищи;
- употребление пищи с высоким содержанием сахара или углеводов.

### **Симптомы**

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

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 вагинальные инфекции
- Импотенция
- Зуд на коже
- Кожные инфекции, такие как фурункулез

## 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.
- 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 could lead to coma or even death.

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

## Лечение

Обратитесь к своему лечащему врачу, если у вас наблюдаются признаки повышенного содержания сахара в крови. Поговорите с врачом о причинах повышенного сахара в крови. Вам также может понадобиться принимать лекарства для контроля уровня сахара в крови, а также изменить режим питания и физических упражнений.

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

- Следуйте своему плану приема пищи.
- Принимайте инсулин и таблетки в соответствии с назначением врача.
- Часто проверяйте уровень сахара в крови и записывайте результаты анализов.
- Продолжайте свою обычную деятельность или физические упражнения.
- Обратитесь к врачу, 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 врачу, медсестре или консультанту по вопросам диабета.**