

उच्च रक्त शर्करा

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

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

उच्च रक्त शर्करा का अर्थ है, रक्त में शर्करा, जिसे ग्लूकोज कहते हैं, का अत्यधिक मात्रा में मौजूद होना। उच्च रक्त शर्करा को (हाइपरग्लाइसेमिया) भी कहा जाता है। शरीर के कोशिकाओं को रक्त शर्करा की आवश्यकता होती है। रक्त शर्करा का सामान्य स्तर 70 से 100 तक होता है। यदि रक्त शर्करा का स्तर 140 है तो वह बहुत अधिक है। आपको उच्च रक्त शर्करा के कोई लक्षण महसूस नहीं होंगे परंतु आपके शरीर की क्षति हो रही हो ऐसा संभव है। उच्च रक्त शर्करा लंबे समय तक बने रहने पर—आंखों, गुर्दों, रक्त शिराओं, हृदय, नसों (तंत्रिकाओं) तथा पैरों को क्षतिग्रस्त कर सकते हैं।

कारण

डायबटीज़ (मधुमेह) के साथ उच्च रक्त शर्करा हो सकता है। जब आपको डायबटीज़ होता है, तब आपका शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बना पाता है या शरीर के इंसुलिन को वैसे प्रयोग करने में सक्षम नहीं हो पाता है जैसा इसे करना चाहिए। आपके रक्त में मौजूद शर्करा को आपकी कोशिकाओं में जाने के लिए इंसुलिन की सही मात्रा की ज़रूरत होती है। बिना इंसुलिन के, रक्त शर्करा बढ़ जाएगी और उच्च रक्त शर्करा, या हाइपरग्लाइसेमिया (अतिग्लूकोजरक्तता) होने का कारण बनेगी। उच्च रक्त शर्करा निम्न स्थितियों में और भी बढ़ सकती है:

- तनाव
- संक्रमण अथवा रोग
- कुछ दवाएं जैसे स्टीरॉइड (steroids)
- गर्भावस्था

मधुमेह के रोगियों में उच्च रक्त शर्करा होने के सर्वाधिक सामान्य कारण हैं:

- पर्याप्त इंसुलिन अथवा मधुमेह की गोलियाँ न लेना
- छूटी हुई, छोड़ी गयी या देर से ली गई डायबटीज़ (मधुमेह) की दवा
- अत्यधिक भोजन करना
- अधिक शर्करा अथवा कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन करना

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.

लक्षण

उच्च रक्त शर्करा का लोगों पर अलग-अलग प्रभाव पड़ता है। कुछ लोगों को खतरे का कोई संकेत नहीं मिलता। उच्च रक्त शर्करा, काफी समय तक, धीरे-धीरे बढ़ कर भी हो सकता है।

आपमें एक से अधिक उच्च रक्त शर्करा संबंधी लक्षण पाए जा सकते हैं। परिवार के सदस्य, आपसे पहले इन लक्षणों की पहचान कर सकता है।

- बहुत प्यास लगना
- बार-बार पेशाब आना
- भूख बढ़ जाना
- धुंधला दिखाई देना
- वजन घटना अथवा बढ़ना
- थकान अथवा उनींदापन महसूस करना
- तुनक मिजाज अथवा चिड़चिड़ा महसूस करना
- जख्मों का धीमी गति से ठीक होना
- पाँवों अथवा हाथों का सुन्न होना
- योनि की खुजली या संक्रमण
- नपुंसकता
- त्वचा में खुजली
- त्वचा में संक्रमण, जैसे फोड़े होना

आपकी देखभाल

यदि आपमें उच्च रक्त शर्करा के लक्षण हों तो अपने चिकित्सक से मिलें। अपने चिकित्सक से अपनी उच्च रक्त शर्करा के कारणों के संबंध में चर्चा करें। आपको अपनी रक्त शर्करा के नियंत्रण हेतु दवाएँ लेने की आवश्यकता हो सकती है अथवा संभव है कि आपको अपनी भोजन एवं व्यायाम संबंधी आदतों में परिवर्तन करना पड़े।

यदि आपको मधुमेह है तो अपने मधुमेह उपचार योजना को अपनाकर रक्त शर्करा को नियंत्रित करें:

- अपनी भोजन योजना का पालन करें।
- अपनी इंसुलिन तथा गोलीयाँ निर्देशानुसार लें।
- अक्सर अपनी रक्त शर्करा की जाँच करें और परिणामों का रिकार्ड रखें।
- अपने गतिविधि तथा व्यायाम संबंधी नित्यक्रम (रूटीन) का अनुसरण करें।

- 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.

- यदि आप उच्च रक्त शर्करा का रुझान देखें तो चिकित्सक से संपर्क करें।
- यदि आप बीमार हैं तो अपनी बीमारी के दिन संबंधी योजना का अनुसरण करें।

यदि उपचार नहीं कराया गया, तो उच्च रक्त शर्करा के कारण कोमा में जा सकता है या यहाँ तक कि मृत्यु भी हो सकती है।

यदि आपके कोई प्रश्न अथवा चिंता हों तो अपने चिकित्सक, नर्स अथवा मधुमेह शिक्षक से संपर्क करें।