

# रगतमा चिनीको उच्च स्तर

## 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

रगतमा चिनीको उच्च स्तरको अर्थ रगतमा धेरै चिनी हुनु हो जसलाई ग्लुकोज पनि भनिन्छ। रगतमा चिनीको उच्च स्तरलाई हाइपरग्लिसेमिया पनि भनिन्छ। शरीरका कोशिकाहरूलाई रगतमा चिनीको आवश्यकता पर्दछ। रगतमा चिनीको सामान्य स्तर 70 देखि 100 हुन्छ। रगतमा 140 भन्दा बढी चिनीको स्तर अति धेरै हुन्छ। तपाईंलाई रगतमा चिनीको उच्च स्तरको कुनै लक्षण महसुस नहुन सक्छ तर तपाईंको शरीरलाई यसले नोक्सानी पुऱ्याइरहेको हुन सक्छ। समयका साथै रगतमा चिनीको उच्च स्तरले तपाईंका आँखा, मिर्गौला, रक्त नलिकाहरू, मुटु, नसाहरू र पैतालालाई क्षति पुऱ्याउन सक्छ।

### कारणहरू

रगतमा चिनीको उच्च स्तर मधुमेहको कारणले हुन्छ। तपाईंलाई मधुमेह छ भने तपाईंको शरीरले पर्याप्त इन्सुलिन उत्पादन गर्दैन अथवा शरीरको इन्सुलिनलाई चाहिँदो रूपमा प्रयोग गर्न सक्दैन। तपाईंको रगतमा रहेको चिनीलाई तपाईंका कोशिकाहरूमा पुऱ्याउनका लागि सही मात्रामा इन्सुलिनको आवश्यकता पर्छ। इन्सुलिन बिना रगतमा चिनीको स्तर बढ्छ र रगतमा चिनीको स्तर बढी हुन्छ, अथवा हाइपरग्लिसेमिया हुन्छ। रगतमा चिनीको उच्च स्तर निम्न कारणहरूले झनै बिग्रन सक्छ:

- तनाव
- संक्रमण वा बिमारी
- केही औषधीहरू जस्तै स्टेरोइड्स
- गर्भाधान

### मधुमेहका रोगीहरूका लागि रगतमा चिनीको उच्च स्तरको सर्वाधिक सामान्य कारणहरू हुन्:

- पर्याप्त इन्सुलिन वा मधुमेहको औषधी नलिइनु
- मधुमेहको औषधी खान बिराउनु, बिर्सनु वा अबेर हुनु
- अति धेरै खानु
- धेरै मात्रामा चिनी वा कार्बोहाइड्रेट्स युक्त खाना खानु

## 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.

## लक्षणहरू

रगतमा चिनीको उच्च स्तरले मानिसहरूलाई बेग्ला-बेग्लै रूपमा प्रभावित गर्दछ। केही मानिसहरूमा चेतावनीका कुनै लक्षण देखिँदैनन्। रगतमा चिनीको उच्च स्तरको रोग विस्तारै लामो समयमा हुन सक्छ।

रगतमा चिनीको उच्च स्तरको तपाईंलाई एक वा बढी लक्षणहरू हुन सक्छन्। तपाईंले भन्दा तपाईंका परिवारजनले ती लक्षणहरूलाई पहिले देख्न सक्छन्।

- धेरै तिर्खा लाग्नु
- बहुमूत्र अर्थात् बारम्बार पिसाब फेर्नु
- बढ्ता भोक लाग्नु
- धमिलो देखिनु
- तौल घट्नु वा बढ्नु
- थकित वा निद्रालु महसुस गर्नु
- चिडचिडोपन वा झोँझी स्वभाव महसुस गर्नु
- घाउ निको हुनमा ढिल्याइँ
- खुट्टा वा हातहरूमा बोधोपन महसुस हुनु
- योनीमा चिलाउनु वा संक्रमण हुनु
- नपुंसकता
- छालामा चिलाउनु
- छालामा संक्रमणहरू जस्तै फोका-फोकी हुनु

## तपाईंको हेरचाह

रगतमा चिनीको उच्च स्तरका लक्षणहरू छन् भने आफ्नो डक्टरलाई भेट्नुहोस्। तपाईंको रगतमा चिनीको उच्च स्तरको कारणको बारेमा आफ्ना डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्। तपाईंको रगतमा चिनीको उच्च स्तरलाई नियन्त्रित गर्नका लागि तपाईंले औषधी खानु पर्ने हुन सक्छ, अथवा तपाईंको आहारमा परिवर्तन गर्नु पर्ने र व्यायाम गर्नु पर्ने आवश्यकता हुन सक्छ। तपाईंलाई मधुमेह छ भने तल दिइएका मधुमेह उपचार योजनाको पालना गरेर रगतमा चिनीको उच्च स्तरलाई नियन्त्रित गर्नुहोस्:

- आफ्नो आहारको योजनाको पालना गर्नुहोस्।
- तपाईंको इन्सुलिन र चक्कीहरू निर्देशनअनुसार लिनुहोस्।
- आफ्नो रगतमा चिनीको स्तरको बारम्बार जाँच गर्नुहोस् र परिणामहरूको रेकर्ड राख्नुहोस्।
- आफ्नो गतिविधि वा व्यायामको नियमित कार्यक्रमको पालना गर्नुहोस्।

- 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.**

- रगतमा चिनीको उच्च स्तरका प्याटर्न देख्नुहुन्छ भने आफ्ना डक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- तपाईँ बिरामी हुनुहुन्छ भने आफ्नो बिरामी योजनाको पालना गर्नुहोस्।

उपचार गरिएन भने रगतमा चिनीको उच्च स्तरले कोमा अर्थात् निश्चेतको अवस्थामा पुग्न सकिन्छ वा मृत्यु समेत हुन सक्छ।

**तपाईँका कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर, नर्स वा मधुमेह परामर्शदातासित कुरा गर्नुहोस्।**