

고혈당

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

높은 혈당이란 혈액 안에 글루코스라고 부르는 당분이 너무 많이 있는 것을 의미합니다. 이렇게 높은 혈당을 고혈당이라고 부릅니다. 우리 몸의 세포는 혈당을 필요로 합니다. 정상 혈당 수치는 70~100사이입니다. 혈당치 140 이상은 너무 높습니다. 혈당이 높다고 특별히 증상을 느끼지 못하더라도 몸이 손상될 수 있습니다. 고혈당은 시간이 지나면서 눈, 신장, 혈관, 심장, 신경계통, 발을 손상시킵니다.

원인

고혈당은 당뇨병과 함께 발생하는데 그 원인은 당뇨병이 있으면 몸에서 인슐린을 충분히 만들어내지 못하거나 인슐린을 제대로 사용할 수 없기 때문입니다. 고혈당은 다음과 같은 원인으로 더 악화될 수 있습니다:

- 스트레스
- 감염이나 질병
- 스테로이드와 같은 일부 약
- 임신

당뇨병 환자들이 고혈당이 생기는 가장 흔한 이유는 다음과 같습니다.

- 인슐린 약이나 당뇨 치료 약을 충분히 사용하지 않음
- 당뇨 약 복용을 깜박 잊거나, 건너뛰거나, 늦은 시간에 복용함
- 음식을 너무 많이 먹음
- 설탕이나 탄수화물이 많이 든 음식을 먹음

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.

증상

고혈당 증세는 사람마다 다르게 나타납니다. 어떤 사람은 징후가 전혀 없습니다. 고혈당은 오랜 시간에 걸쳐서 조금씩 진행될 수 있습니다.

고혈당 증상을 하나 이상 경험할 수 있습니다. 오히려 가족들이 아래와 같은 증세를 환자에게서 먼저 발견할 수 있습니다.

- 심한 갈증
- 잦은 소변
- 자주 배고픔
- 흐릿한 시야
- 체중 감소 또는 증가
- 피곤하거나 졸리다
- 기분이 우울하거나 언짢다
- 상처가 아무는데 오래 걸린다
- 발이나 팔에 마비가 온다
- 질이 가렵거나 감염이 된다
- 발기 부전
- 피부가 가렵다
- 피부에 종기가 생긴다

관리 방법

고혈당 증상이 있으면 의사에게 찾아가십시오. 고혈당의 원인에 관하여 의사와 상담하십시오. 고혈당 조절을 위하여 약을 복용하거나, 먹는 음식과 운동을 바꿔야 할 필요가 있습니다.

당뇨병 환자들은 당뇨 치료 계획에 따라서 고혈당을 조절하십시오.

- 식이 요법을 따릅니다.
- 인슐린과 약을 지시대로 복용한다.
- 혈당을 자주 검사하고 결과를 기록해 둔다.

- 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.
- 정기 활동 또는 운동 계획을 따른다.
- 고혈당 증상을 반복적으로 경험하면 의사에게 전화한다.
- 아플 때는 병상 치료 계획을 따른다.

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

고혈당은 치료하지 않으면 혼수상태로 빠지거나 심지어는 사망에까지 이를 수 있습니다.

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

궁금한 점이나 염려되는 점이 있으면 의사나 간호사와 상의하십시오.