



Health In Motion

Արյան բարձր շաքար (հիպերգլիկեմիա)

Շաքարախտի դեպքում արյան շաքարը կարող է շատ բարձրանալ: Սա կոչվում է հիպերգլիկեմիա: Անպայման ստուգեք ձեր արյան շաքարը, եթե ձեզ լավ չեք զգում: Արյան բարձր և ցածր շաքարը կարող է նման թվալ: Ճանաչողական քարտ կրեք կամ ունեցեք ձեզ մոտ, որն ասում է, որ շաքարախտ ունեք, որպեսզի ուրիշները կարողանան օգնել ձեզ:

Ո՞րն է արյան բարձր շաքարի պատճառը

- Արյան շաքարի վերածվող սնունդներ չափից շատ ուտելը
- Շաքարախտի դեղեր չընդունելը
- Բավական չմարզվելը
- Հիվանդ լինելը կամ ցավեր ունենալը
- Որոշ դեղամիջոցներ, օրինակ՝ ստերոիդներ
- Ստրես



Ինչպե՞ս է զգացվում արյան բարձր շաքարը

Ահա արյան բարձր շաքարի մի քանի նշաններ՝

- Գլխացավեր
- Հոգնածության զգացում
- Քաշի կորուստ
- Ավելացված սով կամ ծարավ
- Հաճախ գուգարան գնալը
- Չոր բերան, չոր, քոր եկող մաշկ
- Մշուշոտ տեսողություն
- Վերքերի կամ կտրվածքների դանդաղ սպիացում

Ինչպե՞ս է բուժվում արյան բարձր շաքարը

- Եթե արյան շաքարը **180-ից բարձր է**՝
 - Ավելի շատ ջուր խմեք (2 լրացուցիչ 8 ունցիանոց բաժակ):
 - Մարզվեք – գնացեք զբոսանքի: Հարցրեք ձեր բժշկին, եթե կարող եք մարզվել, երբ արյան շաքարը բարձր է:
 - Հաջորդ անգամ ուտելիս օսլա կամ շաքար պարունակող քիչ սնունդ կերեք:
 - Պարզեք ինչու է բարձր, որպեսզի կանխեք այն ապագայում:
 - Զրուցեք ձեր բժշկի հետ, եթե հաճախ եք արյան բարձր շաքար ունենում: Հնարավոր է, որ պետք է փոխել ձեր շաքարախտի դեղորայքը:
- Եթե արյան շաքարը **250-ից բարձր է** երկու կամ ավել անգամ այն ստուգելուց հետո՝
 - Զանգահարեք ձեր բժշկին:

Կարող եք անվճար առողջական տեղեկություն ստանալ՝ զանգահարելով L.A. Care-ի 24-ժամյա Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ՝ **1-800-249-3619 (TTY 711)**: