



Đường Huyết Cao (Tăng đường huyết)

Đường huyết của quý vị có thể lên rất cao khi quý vị bị bệnh tiểu đường. Bệnh này được gọi là tăng đường huyết. Hãy nhớ kiểm tra đường huyết của quý vị nếu quý vị không cảm thấy khỏe. Đường huyết cao và thấp có thể cảm thấy như nhau. Đeo hoặc mang thẻ ID có ghi rằng quý vị bị bệnh tiểu đường để người khác biết cách giúp quý vị.

Cái gì làm tăng đường huyết?

- Ăn quá nhiều thức ăn mà chuyển hóa thành đường huyết
- Không dùng thuốc trị bệnh tiểu đường
- Không tập thể dục đầy đủ
- Bị bệnh hoặc bị đau
- Một số thuốc như steroid
- Căng thẳng



Đường huyết cao thì cảm thấy như thế nào?

Đây là một số dấu hiệu của đường huyết cao:

- Đau đầu
- Cảm thấy mệt
- Giảm cân
- Đói bụng và khát nước tăng
- Đi vệ sinh thường xuyên
- Khô miệng, da khô, ngứa
- Thị lực mờ
- Vết thương và vết cắt lâu lành

Quý vị điều trị đường huyết cao như thế nào?

- Nếu đường huyết của quý vị **trên 180**:
 - Uống thêm nước (thêm 2 ly 8 oz).
 - Tập thể dục – đi bộ. Hỏi bác sĩ của quý vị liệu có được tập thể dục khi đường huyết của quý vị cao hay không.
 - Ăn ít thức ăn có tinh bột hoặc đường ở bữa ăn kế tiếp.
 - Tìm hiểu tại sao đường huyết cao để quý vị có thể ngăn ngừa nó trong tương lai.
 - Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị hay bị đường huyết cao. Thuốc trị bệnh tiểu đường của quý vị có thể cần được thay đổi.
- Nếu đường huyết của quý vị **trên 250** sau khi kiểm tra từ hai lần trở lên:
 - Hãy gọi bác sĩ của quý vị.

Quý vị có thể lấy thông tin về sức khỏe miễn phí bằng cách gọi
Đường Dây Y Tá Tư Vấn 24 giờ của L.A. Care
1-800-249-3619 (TTY 711).