

HELLO
TYPE 1

ภาวะน้ำตาล ในเลือดสูง

คุณจะได้รู้อย่างไรว่าคุณมีน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูง หรือที่เรียกว่าภาวะน้ำตาลในเลือดสูง (**Hyperglycemia**)?

หากระดับกลูโคสในเลือดของคุณสูงกว่า **250 มก./ดล.** เราจะเรียกว่าภาวะน้ำตาลในเลือดสูง

อาหารเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณบ่งบอกว่าคุณกำลังมีภาวะน้ำตาลในเลือดสูง (**Hyperglycemia**) :

กระหายน้ำ
ตลอดเวลา



ต้องปัสสาวะบ่อยโดย
เฉพาะช่วงเวลากลางคืน



ตาพร่ามัว



ภาวะน้ำตาล ในเลือดสูง



รู้สึกเหนื่อยมาก
ตลอดเวลา



ปากแห้ง

ในกรณีที่กลูโคสในเลือดสูงอย่าง
รุนแรง คุณอาจมีอาการ :



คลื่นไส้



ปวดท้อง



ภาวะน้ำตาล ในเลือดสูง



หายใจผิดปกติ



ลมหายใจมีกลิ่น
คล้ายแอลกอฮอล์



บางครั้งภาวะน้ำตาลในเลือดสูงอาจรุนแรง
มากจนทำให้คุณเป็นลมหรือหมดสติได้

หากมีอาการที่กล่าวมานี้ ควรรีบไป
โรงพยาบาลหรือคลินิก



ภาวะน้ำตาล ในเลือดสูง

ทำไมฉันถึงมี **กลูโคสในเลือดสูง** ?

คุณอาจมีกลูโคสในเลือดสูงได้เมื่อ :



คุณได้รับอินซูลินน้อยเกินไปหรือลืมฉีด



คุณรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง หรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากเกินไป



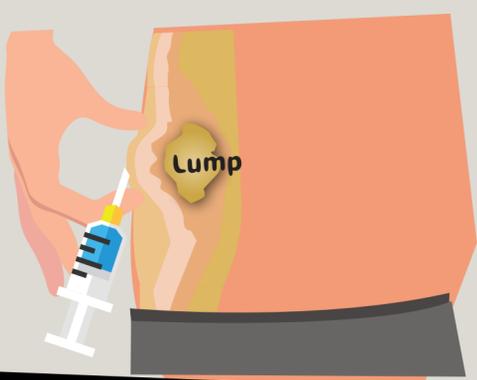
คุณออกกำลังกายน้อยกว่าปกติ

ภาวะน้ำตาล ในเลือดสูง

คุณอาจมีกลูโคสในเลือดสูงได้เมื่อ :



ร่างกายคุณได้รับการติดเชื้อ มีอาการเจ็บป่วย
ต่างๆ หรือแม้กระทั่งช่วงคุณมีประจำเดือน
หรือมีภาวะเครียด



คุณมีก้อนใต้ผิวหนังซึ่ง
เกิดจากการฉีดอินซูลิน
ซ้ำตำแหน่งเดิมหลาย
ครั้งโดยไม่ได้สับเปลี่ยน
ตำแหน่งในการฉีด



คุณได้รับอินซูลินที่
หมดอายุหรือเก็บ
รักษาอย่างไม่ถูกวิธี

ภาวะน้ำตาล ในเลือดสูง

กลูโคสในเลือดสูง รักษาอย่างไร ?

ถ้าน้ำตาลในเลือดสูงกว่า 250mg/dL
ควรต้องรีบแก้ไขโดยทันที

ขั้นตอนการรักษาภาวะน้ำตาลในเลือดสูง
(Hyperglycemia) :



ตรวจวัดระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดเพื่อ
ยืนยันภาวะเลือด และฉีดอินซูลินชนิด
ออกฤทธิ์เร็ว (short-acting insulin)



! ติดต่อแพทย์/พยาบาลของคุณเพื่อสอบถามว่าคุณควรได้
รับอินซูลินเพิ่มปริมาณเท่าใด แต่หาก你不แน่ใจว่าจะ
ต้องทำอะไร เบื้องต้นคุณสามารถทำตามคำแนะนำนี้



ดื่มน้ำปริมาณมาก (อย่าง
น้อย 1 แก้วต่อชั่วโมง)



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก

HELLO
TYPE 1

ภาวะน้ำตาล ในเลือดสูง



หลังจากนั้น 2
ชั่วโมงให้ตรวจ
น้ำตาลอีกรอบ



หากระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือด
ของคุณยังคงสูงกว่า 250 มก./ดล.
ให้รีบติดต่อแพทย์หรือพยาบาลของ
คุณทันที



หากระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดของคุณสูงกว่า
400 มก./ดล. นั้นหมายความว่า คุณเข้าสู่ภาวะน้ำตาล
ในเลือดสูงอย่างรุนแรง (Sever Hyperglycemia)



คุณควรฉีดอินซูลินชนิด
ออกฤทธิ์เร็วโดยทันที (โดย
ฉีด 10% ของปริมาณอินซูลิน
ที่คุณต้องการได้รับต่อวัน)



ควรไปพบแพทย์
หรือไปโรง
พยาบาลทันที