

# Hiperglikemia:

To zbyt wysokie stężenie glukozy we krwi,  
przekraczające prawidłowe wartości.

Na czczo powyżej 100 mg/dl (5,5 mmol/l), 2 godziny po posiłku  
(licząc od pierwszego kęsa) powyżej 140 mg/dl (7,8 mmol/l).



Częste oddawanie moczu



Wzmoczone pragnienie



Zmiany ropne na skórze



Uczucie zmęczenia



Zwiększony apetyt



Objawy odwodnienia



Zaburzenia widzenia



Utrata masy ciała



Skurcze mięśni

## Pamiętaj!

**Następstwem hiperglikemii  
jest cukrzycowa kwasica ketonowa.**

Aby nie doszło do rozwoju śpiączki  
ketonowej, ważne jest wczesne rozpoznanie  
kwasicy ketonowej.

## Postępowanie po stwierdzeniu objawów hiperglikemii:

### Cukrzyca typu 1

1. Zmierz poziom glukozy we krwi.
2. Jeśli wartość glikemii przekracza 250 mg/dl (oraz zawsze w przebiegu infekcji, gorączki lub gdy źle się czujesz), zbadaj poziom ciał ketonowych we krwi lub w moczu.
3. Podaj korekcyjną dawkę insuliny szybko działającej.
4. Zwiększ ilość wypijanej wody.
5. Udaj się do lekarza jeśli Twój poziom glukozy nadal wzrasta.

**Nigdy nie lekceważ objawów hiperglikemii, staraj się nie dopuszczać do częstych skoków cukru, ponieważ przewlekła hiperglikemia prowadzi do procesu stresu oksydacyjnego i uszkodzenia naczyń wielu narządów.**

### Pacjenci z cukrzycą są szczególnie narażeni na:

1. Uszkodzenia naczyń siatkówki oka, które mogą prowadzić do ślepoty.
2. Choroby układu sercowo-naczyniowego z zawałem serca, udarem mózgu, miażdżycą naczyń kończyn dolnych.
3. Uszkodzenia nerwów obwodowych i autonomicznych.
4. Uszkodzenie nerek.
5. Zespół stopy cukrzycowej.
6. Udar mózgu.

**Współistnienie powikłań neurologicznych i naczyniowych w obrębie kończyn dolnych prowadzi do zespołu stopy cukrzycowej, które może zakończyć się amputacją kończyny.**

### Cukrzyca typu 2

1. Zmierz poziom glukozy we krwi.
2. Jeśli poziom glikemii przekracza 300mg/dl (oraz zawsze w przebiegu infekcji, gorączki) zbadaj poziom ciał ketonowych we krwi lub w moczu. Jeśli leczysz się insuliną, podaj korekcyjną dawkę insuliny szybko działającej.
3. Jeśli poziom glikemii nie przekracza 250mg/dl wykonaj dodatkową aktywność fizyczną.
4. Zwiększ ilość wypijanej wody.
5. Udaj się do lekarza jeśli Twój poziom glukozy nadal wzrasta.

### Aby uniknąć powikłań z powodu przewlekłej hiperglikemii:

1. Regularnie badaj poziom cukru we krwi.
2. Nie pomijaj przyjmowania zaleconych leków i /lub insuliny.
3. Stosuj się do zasad zdrowego odżywiania.
4. Prowadź aktywny tryb życia.

### Bezpłatna aplikacja mobilna

**ISTEL Health**

