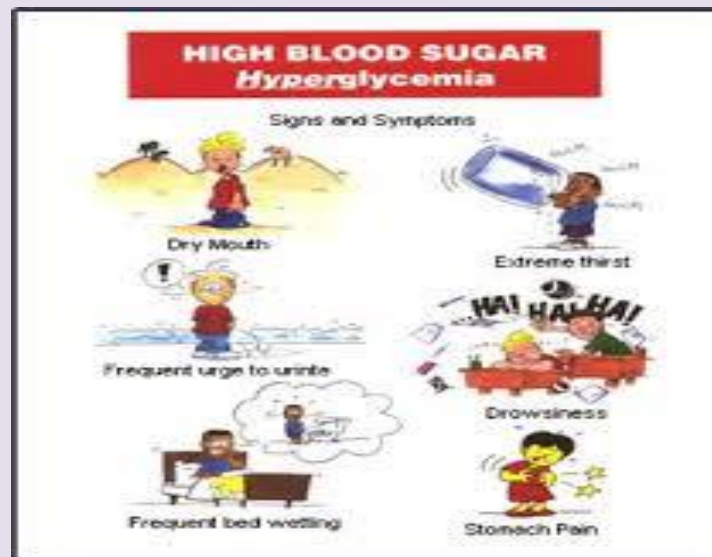




Rejoicing the gift of life

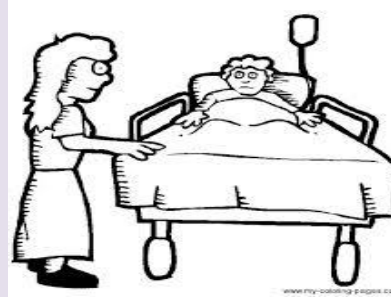
## HYPERGLYCEMIA



हायपरग्लायसेमिया

## हायपरग्लायसेमिया म्हणजे काय?

- ✚ रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढणे म्हणजे हायपरग्लायसेमिया. १८०-२००mg/dl.
- ✚ जेव्हा रक्तातील इन्सुलिन चे प्रमाण कमी असते किंवा असलेले इन्सुलिन शरीर योग्य पद्धतीने वापरू शकत नाही तेव्हा हायपरग्लायसेमिया होतो.
- ✚ हायपरग्लायसेमियावर वेळीच उपचार होणे गरजेचे आहे. अथवा किडनी, हृदय, डोळे, नसा यांच्यावर दुष्परिणाम होवू शकतो.



## What is Hyperglycemia?

- ✚ Hyperglycemia is the technical term for high blood glucose (blood sugar), above 180-200 mg/dl
- ✚ High blood glucose happens when the body has too little insulin or when the body can't use insulin properly.
- ✚ It's important to treat hyperglycemia, because if left untreated, it can become severe and lead to serious complications, such as diabetic coma. In the long term it can affect your eyes, kidneys, nerves and heart.



# HYPERGLYCEMIA (High Blood Glucose)

**Causes:** Too much food, too little insulin or diabetes pills, illness, or stress.

**Onset:** Often starts slowly. May lead to a medical emergency if not treated.



EXTREME THIRST

## SYMPTOMS:



NEED TO URINATE OFTEN



DRY SKIN



HUNGRY



BLURRY VISION



DROWSY



SLOW-HEALING WOUNDS

WHAT CAN YOU DO?



CHECK BLOOD GLUCOSE

CALL YOUR HEALTHCARE PROVIDER



Call your healthcare provider if your blood glucose levels are higher than normal for 3 days and you don't know why.

वरील पैकी लक्षणे दिसली नाहीत तरी हायपरग्लायसेमिया असण्याची शक्यता असू शकते.

# HYPERGLYCEMIA (High Blood Glucose)

**Causes:** Too much food, too little insulin or diabetes pills, illness, or stress.

**Onset:** Often starts slowly. May lead to a medical emergency if not treated.



**EXTREME THIRST**

## SYMPTOMS:



**NEED TO URINATE OFTEN**



**DRY SKIN**



**HUNGRY**



**BLURRY VISION**



**DROWSY**



**SLOW-HEALING WOUNDS**

**WHAT CAN YOU DO?**



**CHECK BLOOD GLUCOSE**

**CALL YOUR HEALTHCARE PROVIDER**



**Call your healthcare provider** if your blood glucose levels are higher than normal for 3 days and you don't know why.

**Note: You might get hyperglycemia without any of these above symptoms**

## हायपरग्लायसेमिया ची करणे

- जास्त खाणे विशेषतः कर्बोदके ( भात, बटाटा, गोड पदार्थ )
- इन्सुलिन चा डोस कमी घेणे.



- शारीरिक क्रिया कमी होणे.



- आजारी असणे, इन्फेक्शन किंवा शारीरिक ताण.

## Causes of Hyperglycemia

- Eating too much, especially carbohydrate.( Rice, Potato, Sweets )
- Taking too little insulin.



- Less physical activity.



- Illness, infection, or severe body stress.
- इन्सुलिन खराब होणे- जास्त उष्णतेमुळे, जास्त थंड झाल्यामुळे, अथवा औषधाची अंतिम मुदत संपल्यामुळे.



- दिलेले औषध इंजेक्शन च्या जागेतून बाहेर येणे, अथवा इंजेक्शन च्या जागा सुजणे



- ताण- तणाव

- Insulin that has been spoiled due to heat, freezing, expire vial.





- Leakage of insulin from injection sites Or Lipohypertrophy on injection sites.



- Emotional stress.

## हायपरग्लायसेमिया झाल्यास काय करावे



- ✓ भरपूर प्रमाणात पाणि प्यावे.
- ✓ नियमित साखर तपासावी. जर सतत साखर ३०० पेक्षा जास्त असल्यास लघवीतील किटोन ची तपासणी करणे आवश्यक आहे.



- ✓ आपले इन्सुलिन व जेवणाचे वेळापत्रक नियमित ठेवा. डॉक्टरांच्या सल्यानुसार आपला डोस वाढवू शकता.

## What to do in Hyperglycemia?



✓ Drink lots of water.

✓ Check blood sugar. If blood sugar over 300 mg/dl check ketones in urine.



✓ Stick to the medication and diet regime. Titrating insulin dose as per doctor's advice.

✓ आपण घेत असलेले इन्सुलिन काम करत नाही आहे असे वाटल्यास, डॉक्टरच्या सल्ल्या नुसार इन्सुलिन बदलू शकता.



✓ उलटी होत असल्यास, अथवा जास्त प्रमाणत पोट दुखत असल्यास, आजारी पडल्यास लगेच डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.



✓ Replace insulin if you think it may not be working.



✓ If vomiting, severe pain in abdomen or feeling ill, immediately consult the Doctor and take advice.



- ✓ नियमित व्यायामामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित राहते. परंतु जर साखरेचे प्रमाण सतत ३०० पेक्षा जास्त आल्यास लघवीतील किटोन तपासणे गरजेचे आहे. लघवीत किटोन आढळल्यास व्यायाम करू नये.



- ✓ किटोन्स असताना व्यायाम केल्यास साखरेचे प्रमाण वाढू शकते. तरी अश्या वेळेस डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



- ✓ You can often lower your blood glucose level by exercising. However, if your blood glucose is above 300 mg/dl, check your urine for ketones. If you have ketones, do not exercise.



- ✓ Exercising when ketones are present may make your blood glucose level go even higher. You'll need to work with your doctor to find the safest way for you to lower your blood glucose level.



## हायपरग्लायसेमिया टाळण्यासाठी उपाय

रक्तातील साखर मर्यादित राहण्यासाठी खालील उपाय करता येतील

- नियमित व्यायाम रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित राखण्यासाठी परिणामकारक ठरतो



- नियमित इन्सुलिन घ्यावे.आजारपणातसुद्धा इन्सुलिन थांबवू नये.
- सांगितल्याप्रमाणे योग्य आहार घ्यावा. गोड पेय टाळावीत. आहार घेण्यात काही अडचण आल्यास डॉक्टर किंवा डाएटिशीयनची मदत घ्यावी. इन्सुलिन आणि आहार यांच्या प्रमाण व वेळेत समतोल राखावा.



## To Avoid Hyperglycemia

The following suggestions can help keep your blood sugar within your target range

- Regular exercise is often an effective way to control your blood sugar.



- Take your insulin as directed. Do not stop your insulin even when you are sick.
- Follow your diet chart. Avoid sugary beverages. If you're having trouble following your meal plan, ask your doctor or dietitian for help. If you take insulin, it's important that you should be consistent about the amount and timing of your meals and snacks.
  - एकाच वेळेस जास्त खाणे टाळावे.

- डॉक्टरांच्या सल्यानुसार रक्तातील साखर नियमित तपासा. आजारी असल्यास साखर जास्त वेळेस तपासणे आवश्यक आहे. रक्तातील साखर कमी( हायपो ) किंवा जास्त ( हायपर ) असल्यास लगेच नोंद करणे आवश्यक आहे.



	Before Breakfast	2 Hrs After Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Bedtime
Mon		81	127	234	92
Tues	128	203	78	281	167
Wed	123			170	375
Thurs	93				
Fri	45		153	177	253
Sat		135			95
Sun	87			107	123
Mon	58	163	200	83	132
Tues	113	160	136	335	102
Wed		156		143	
Thurs	118				104
Fri	74	115	158	202	315
Sat	267	160	163	210	180
Sun		156		124	

- हायपरग्लायसेमिया टाळण्यासाठी इन्सुलिनच्या मात्रेमध्ये आवश्यक तो बदल करावा.
- Avoid eating large portion at a time. Instead eat small portion in regular intervals.

- Check your blood sugar. Monitor your blood glucose as directed by your doctor. Check more frequently if you are ill. Keep a record of your glucose readings.



Home Blood Glucose Log

	Before Breakfast	2 Hrs After Breakfast	Before Lunch	Before Dinner	Bedtime
Mon		81	127	234	92
Tues	128	203	78	281	167
Wed	123			170	375
Thurs	93				
Fri	45		153	177	253
Sat		135			95
Sun	87			107	123
Mon	58	163	200	83	132
Tues	113	160	136	335	102
Wed		156		143	
Thurs	118				104
Fri	74	115	158	202	315
Sat	267	160	163	210	180
Sun		156		124	

- Adjust your insulin doses to control hyperglycemia.