

# टेक 5

स्वयं की देखभाल करना

## उच्च रक्त ग्लूकोज (हाइपरग्लाइसीमिया)

अपने आप को मधुमेह के साथ स्वस्थ रखने में मदद के लिए आप काफी कुछ कर सकते हैं।



उच्च रक्त ग्लूकोज (रक्त शर्करा) को हाइपरग्लाइसीमिया भी कहा जाता है, जो तब होता है जब आपके रक्त में अत्यधिक ग्लूकोज होता है। समय के साथ, यह गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकता है।

### कारण

उच्च रक्त ग्लूकोज हो सकता है अगर आप:

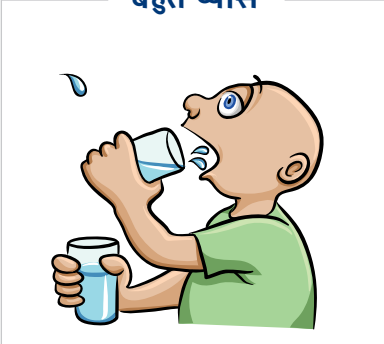
- इंसुलिन या मधुमेह की अन्य दवा की खुराक चूकना
- सामान्य से कम सक्रिय हैं
- प्लान से अलग या अधिक खाना
- तनाव में हैं या बीमार हैं

समय के साथ आपके मधुमेह के बदलने से भी उच्च रक्त ग्लूकोज हो सकता है।

### संकेत और लक्षण

आपका रक्त ग्लूकोज उच्च होने से क्या हो सकता है यहां दिया गया है:

बहुत प्यास



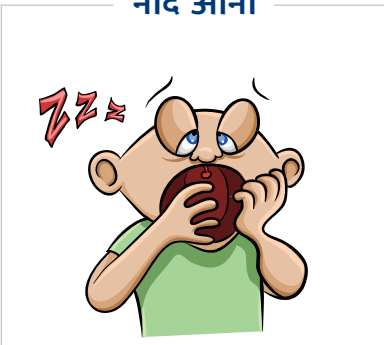
सामान्य से अधिक बार मूत्र त्याग की जरूरत



बहुत भूख लगना



नींद आना



धुंधली दृष्टि



संक्रमण या चोटें सामान्य से अधिक धीमे ठीक होती हैं



या आपके कोई भी लक्षण नहीं हो सकते हैं।



# उच्च रक्त ग्लूकोज (हाइपरग्लाइसीमिया)

## उच्च रक्त ग्लूकोज के बारे में क्या करना है

उच्च रक्त ग्लूकोज से बचने का सबसे अच्छा तरीका अपने मधुमेह देखभाल प्लान का पालन करना है:



**पालन करें**

निर्देशानुसार अपनी दवाएं लें



अपने मील प्लान का पालन करें



अपने शारीरिक गतिविधि प्लान का पालन करें

अगर आपका रक्त ग्लूकोज 3 दिन तक आपके लक्ष्य से अधिक रहता है और आप नहीं जानते क्यों!



**कॉल करें**

क्या आपको उच्च रक्त ग्लूकोज है इसे जानने का सबसे अच्छा तरीका है आपके रक्त ग्लूकोज की नियमित जांच करना, जैसा आपके चिकित्सक द्वारा निर्देशित हो।



**जांचें**

अतिरिक्त संसाधनों और एक मुफ्त मधुमेह सहायता कार्यक्रम के लिए पंजीकरण के लिए [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) पर जाएं! अपने फोन पर वेबसाइट की त्वरित एक्सेस के लिए अपने स्मार्टफोन के कैमरे को क्यूआर कोड की तरफ निर्दिष्ट करें।

 खाना

 चलना-फिरना

 उपचार करना

 द्रैक पर रहना



Novo Nordisk Inc. केवल गैर-लाभ शैक्षणिक प्रयोजन के लिए इस अंश के पुनरुत्पादन की अनुमति इस शर्त पर प्रदान करता है कि इस अंश को इसके मूल स्वरूप में बनाए रखा जाएगा और कॉपीराइट सूचना को प्रदर्शित किया जाएगा। Novo Nordisk Inc. किसी भी समय इस अनुमति को वापस लेने का अधिकार सुरक्षित रखता है।

Cornerstones4Care® Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

Novo Nordisk, Novo Nordisk A/S का एक पंजीकृत ट्रेडमार्क है।

© 2021 Novo Nordisk यू.एस.ए. में मुद्रित US21PAT00141 अक्टूबर 2021

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

