

ከፍተኛ የደም ውስጥ ስኳር (ህይወት ግሊሴሚያ)

ደም ውስጥ ስኳርዎትን መቆጣጠር አስፈላጊ ነው። ደም ውስጥ ለረዥም ጊዜ የሚቆይ ከፍተኛ ስኳር ከባድ ጤና ችግር ሊያስከትል ይችላል።

የተለዩ መንስኤዎች፣ ብዙ ምግብ፣ በቂ ኢንሱሊን ወይም የስኳር በሽታ ኪኒን አለመውሰድ፣ ከተለመደው ያነሰ እንቅስቃሴ፣ ጭንቀት ወይም ህመም።

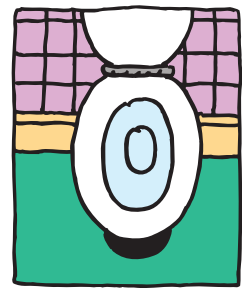
ምልክቶች፡



ሁልጊዜ ውሀ መጠማት



ብዥታ ያለው እይታ



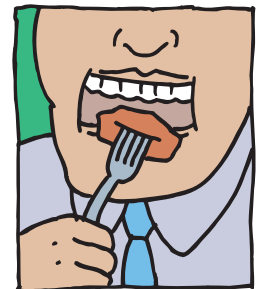
ቶሎ ቶሎ መሸናት



ድካም



ደረቅ ቆዳ



ቶሎ ቶሎ መራብ

ምን እንደሚደረግ፡



- ቶሎ ቶሎ የደም ስኳር መመርመር
- መድሀኒት መውሰድ መቀጠል
- የምግብ እቅድ መከተል
- በርካታ ውሀ መጠጣት
- እንቅስቃሴ ማድረግ - ከተቻለ።

የደም ስኳርዎ ካሰቡት በላይ ለ3 ቀን ከፍተኛ ከሆነ እና ምክንያቱን ካላወቁ ወዲያው ሀኪምዎን ወይም ክሊኒክዎት ጋር ይደውሉ።

