

Πώς θα καταλάβετε ότι σας ανέβηκε το ζάχαρο

/ Γενικά



Μια κρίση υπεργλυκαιμίας, όταν δηλαδή η γλυκόζη στο αίμα ξεπερνά τα φυσιολογικά επίπεδα, εκδηλώνεται επειδή δεν παράγεται αρκετή ινσουλίνη από το πάγκρεας ή επειδή το σώμα δεν αξιοποιεί επαρκώς την υπάρχουσα ινσουλίνη.

Τα πρώιμα σημάδια μιας κρίσης υπεργλυκαιμίας είναι τα εξής:

- έντονη δίψα
- συχνουρία
- θολή όραση
- κόπωση
- πονοκέφαλος

Εάν τα επίπεδα της γλυκόζης είναι οριακά (προ-διαβήτη), απαιτείται τακτικός έλεγχος για να αποφευχθούν οι κρίσεις. Πρέπει επίσης να γίνουν οι απαραίτητες αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και η γυμναστική να γίνει καθημερινή συνήθεια για όσους αντιμετωπίζουν πρόβλημα.

Πηγή: onmed.gr