

Гипергликемия (повышенный уровень глюкозы в крови) может развиваться постепенно. Со временем такое состояние приведёт к серьёзным осложнениям, затрагивающим разные органы.

Очень сильная жажда. Если уровень сахара в крови слишком высок, то почки работают активнее, чтобы удалить избыток глюкозы. Это приводит к обезвоживанию и усилению жажды.

Учащённое мочеиспускание. При высоком уровне сахара в крови почки выводят из тканей лишнюю воду, что приводит к более частым походам в туалет, особенно ночью.

Сильный голод. Важно понимать, что чем больше углеводов вы едите, тем выше становится уровень сахара в крови.

Затуманенное зрение. Повышенный уровень глюкозы в крови заставляет организм вытягивать жидкость из тканей, в том числе из хрусталика глаза.

Усталость. Когда сахар остаётся в крови, а не доставляется клеткам, это может вызвать ощущение вялости и усталости. Особенно если вы только что съели пищу с большим количеством углеводов.

Инфекции. Некоторые виды бактерий лучше всего чувствуют себя в среде с высоким содержанием сахара. Например, это касается дрожжевых инфекций.



Getty Images / Thinkstock

Кожные заболевания. Сухость кожи, зуд, медленно заживающие раны – признаки высокого уровня сахара в крови. Также на резистентность к инсулину могут указывать толстые и бархатистые пятна на изгибах шеи.

Ухудшение настроения. Учёные считают, что уровень сахара в крови может сказываться на настроении.

Боль в желудке. При хронической гипергликемии может возникнуть повреждение нервов в желудке. Это состояние вызывает тошноту и очень медленное пищеварение. Также боль в желудке может указывать на диабетический кетоацидоз.

Непреднамеренная потеря веса. Это важный признак повышенного уровня сахара в крови, особенно у детей, которые часто пьют и мочатся.

Онемение. У людей с высоким уровнем сахара в крови может со временем развиться

Сильная жажда и другие признаки, что у вас слишком высокий
уровень сахара в крови

повреждение нервов конечностей. Это вызывает такие симптомы, как онемение, покалывание или боль в руках, ступнях или ногах.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.