

چگونه متوجه ابتلا به دیابت شویم؟

دیابت کنترل نشده می تواند به شرایطی به نام رتینوپاتی دیابتی منجر شود که بر بینایی انسان تاثیرگذار است.



دیابت کنترل نشده می تواند به شرایطی به نام رتینوپاتی دیابتی منجر شود که بر بینایی انسان تاثیرگذار است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، ممکن است به دیابت مبتلا شده باشید و از این موضوع آگاه نباشید. نشانه های دیابت می توانند بسیار خفیف باشند. اگرچه نشانه ها برای دیابت نوع 1 و دیابت نوع 2 مشابه هستند، شناسایی نشانه های دیابت نوع 2 به طور معمول دشوارتر است.

به گزارش "یو اس نیوز"، در بسیاری از بیماران مبتلا به دیابت نوع 2، بیماری به آرامی پیشرفت می کند و ممکن است آنها بدون غربالگری متوجه ابتلا به دیابت نشوند. در همین راستا، میلیون ها بیمار در جهان به دیابت مبتلا هستند که حتی خودشان از این شرایط آگاهی ندارند.

با این وجود، تنها آشنایی با نشانه های بیماری دیابت برای اطلاع از آن کافی نیست و شما نیازمند مراجعه به پزشک و بررسی سطوح قند خون خود هستید. ردیابی نتایج آزمایش ها مشخص می سازد که آیا به دیابت مبتلا هستید یا خیر.

نشانه های شایع ابتلا به دیابت چه چیزهایی هستند؟

نیاز به دفع ادرار را بیش از پیش احساس می کنید. این شرایط به دلیل سخت و زیاد شدن کار کردن کلیه ها برای پردازش قند اضافی در ادرار شکل می گیرد.

بیش از حد معمول احساس تشنگی می کنید. همان گونه که نیاز به دفع ادرار افزایش می یابد، شما هر چه بیشتر احساس کم آبی می کنید و از این رو، نیاز به نوشیدن مایعات بیشتر را احساس می کنید. همچنین، برخی افراد بیش از پیش احساس گرسنگی می کنند.

هر چه بیشتر با عفونت های دستگاه ادراری، مخمری یا واژنی مواجه می شوید. پزشک گاهی اوقات بر اساس افزایش تکرر این عفونت ها به بیماری دیابت مشکوک می شود. تغییرات در سیستم ایمنی بدن انسان افراد مبتلا به دیابت را در معرض خطر بیشتر برای ابتلا به این عفونت ها قرار می دهد.

کاهش وزن ناخواسته را تجربه می کنید. در شرایطی که افراد بسیاری در جهان دوستدار کاهش وزن هستند، اما روند کاهش وزن زمانی که به دیابت کنترل نشده مبتلا هستید، روندی سالم محسوب نمی شود. کاهش وزن در این شرایط به دلیل ناتوانی بدن در استفاده درست از انسولین برای کمک به پردازش گلوکز به عنوان سوخت شکل می گیرد. بر همین اساس، بدن پردازش چربی و عضله را برای تولید سوخت آغاز می کند.

نشانه های شبیه به آنفلوآنزا را تجربه می کنید یا بیش از پیش احساس خستگی می کنید. خستگی در نتیجه کمبود گلوکز، منبع انرژی شماره یک بدن، شکل می گیرد.

گاه به گاه تاری دید را تجربه می کنید. دیابت کنترل نشده می تواند به شرایطی به نام رتینوپاتی دیابتی منجر شود که بر بینایی انسان تاثیرگذار است. چشم پزشک ها گاهی اوقات به واسطه نشانه های بینایی که بیمار تجربه می کند در تشخیص دیابت نقش ایفا می کنند.

تفاوت بین نشانه های دیابت نوع 1 و دیابت نوع 2

نشانه های دیابت نوع 1 به طور معمول مشابه با نشانه های دیابت نوع 2 هستند، اما آنها به طور ناگهانی و زودتر پدیدار می شوند. به عنوان مثال، یک کودک ممکن است دارای نشانه های شبه آنفلوانزا باشد که تنها ظرف چند روز والدین وی را مجبور می سازد تا به اورژانس مراجعه کنند و در آنجا ابتلا به دیابت نوع 1 تشخیص داده می شود.

در مقابل، نشانه های دیابت نوع 2 می توانند پیش از آن که چنان وخیم شوند که توجه بیمار را به خود جلب کنند، چند سال طول بکشند.

چرا نشانه های دیابت گیج کننده هستند؟

ردیابی نشانه های بیماری دیابت، به ویژه نوع 2، می تواند دشوار باشد زیرا به آرامی و با گذشت زمان پدیدار می شوند و همچنین نشانه های افزایش سن و نشانه های دیابت می توانند همپوشانی داشته باشند. هنگامی که سن ما بالا می رود، خشکی پوست و نیاز به استفاده بیشتر از توالت غیر عادی نیستند و از این رو، شاید تشخیص این که آنها از ابتلا به دیابت ناشی می شوند، دشوار باشد.

افزون بر این، نشانه های بیماری می توانند با آثار داروهای خاص همپوشانی داشته باشند. به عنوان مثال، اگر نوعی از داروها که به نام ادرارآور شناخته می شوند را مصرف می کنید، ممکن است فکر کنید افزایش ادرار تنها به واسطه مصرف دارو شکل گرفته است.

برخی بیماران نیز چنان با زندگی به همراه نشانه های مشخص - مانند خستگی و افزایش ادرار - عادت می کنند که زنگ خطر مواجهه با یک مشکل سلامت را جدی نمی گیرند. ابتلا به بیماری در برخی افراد برای سال ها تشخیص داده نمی شود زیرا بدن همچنان مقداری انسولین تولید می کند. اما این به معنای تولید انسولین کافی یا پردازش درست آن نیست.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر با نشانه هایی که به آنها اشاره شد، مواجه هستید، مراجعه به پزشک و بررسی دقیق تر شرایط در کوتاه و زودتر زمان ممکن توصیه می شود.

انجام یک آزمایش خون به صورت ناشتا می تواند سطوح قند خون را مشخص سازد. در برخی موارد نیز ممکن است آزمایش هموگلوبین A1C مد نظر قرار بگیرد. این آزمایش می تواند ابتلا به پیش دیابت را نیز مشخص سازد که به معنای آن است هنوز از زمان کافی برای تغییر عادات غذایی و فعالیت جسمانی برخوردار هستید تا از ابتلا به دیابت نوع 2 کامل جلوگیری شود.

در شرایطی که هر فردی می تواند به دیابت نوع 2 مبتلا شود، اما افراد دارای اضافه وزن یا آنهایی که از سطوح بالای کلسترول و فشار خون برخوردار هستند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند. همچنین، سیگار کشیدن یا سابقه خانوادگی ابتلا به دیابت از دیگر عوامل خطرآفرین محسوب می شوند. با مراجعه منظم به پزشک نشانه های ممکن و عوامل خطر آفرین زیر نظر قرار می گیرند.