

## 8 نشانه آشکار قند خون بالا

اگر با تکرار ادرار مواجه هستید، بدون این که در میزان مایعات مصرفی خود افزایشی داده باشید، بررسی سطح قند خون ایده خوبی است.



اگر با تکرار ادرار مواجه هستید، بدون این که در میزان مایعات مصرفی خود افزایشی داده باشید، بررسی سطح قند خون ایده خوبی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، قند خون سوخت مورد نیاز سلول های بدن انسان را تامین می کند و ما را پر انرژی نگه می دارد. با این وجود، قند بیش از حد می تواند موجب خستگی و افزایش خطر ابتلا به بیماری دیابت شود.

به گزارش کر2"، بیشتر مواقع کنترل سطوح قند خون به آن چه می خورید بستگی دارد. مصرف مواد غذایی پر کربوهیدرات و شیرین می تواند قند خون را بیش از اندازه افزایش دهد. خوشبختان بدن برای تعدیل این شرایط انسولین تولید می کند که به کنترل قند خون کمک می کند.

اما گاهی اوقات بدن قادر به تولید انسولین کافی برای کاهش قند خون نیست. زمانی که این اتفاق رخ می دهد، سطوح قند خون همواره بالا باقی می ماند. این شرایط خطر ابتلا به بیماری قلبی، نارسایی کلیوی، از دست دادن بینایی و مشکلات سلامت دیگر را افزایش می دهد. افزایش قند خون با نشانه ها و علائمی همراه است که توجه به آنها می تواند از جدی شدن شرایط پیشگیری کند.

### تکرار ادرار

زمانی که قند خون وارد کلیه ها می شود، آب بیشتری توسط آنها جذب می شود، که این شرایط تکرار ادرار را به همراه دارد. اگر با تکرار ادرار مواجه هستید، بدون این که در میزان مایعات مصرفی خود افزایشی داده باشید، بررسی سطح قند خون ایده خوبی است.

### احساس خستگی مداوم

اگرچه قند خون انرژی مورد نیاز ما را تامین می کند، اما میزان بیش از اندازه آن می تواند شرایطی کاملاً متضاد را شکل داده و با احساس خستگی مداوم مواجه شوید. هنگامی که قند خون بالا است، گلوکز فراوانی هدر می رود و نتیجه این شرایط چیزی جز احساس خستگی نیست.

تکرار ادرار نیز شرایط را وخیمتر می سازد، زیرا موجب کم آبی بدن شده و همان گونه که می دانید کم آبی بدن یکی از دلایل احساس خستگی محسوب می شود.

### افزایش تشنگی

زمانی که کلیه ها نمی توانند گلوکز را پالایش کنند، بدن با کم آبی مواجه می شود. این شرایط نه تنها احساس تشنگی را افزایش می دهد، بلکه موجب افت عملکرد اندام های مختلف نیز می شود.

هنگامی که به طور مکرر دفع ادرار را انجام می دهید، بدن آب از دست می دهد و تشنگی بر شما غالب می شود. این موجب چرخه ای باطل می شود، زیرا هرچه بیشتر آب بنوشید، نیاز به دفع ادرار نیز بیشتر خواهد شد.

### تاری دید

میزان بیش از اندازه قند در بدن موجب تورم عدسی چشم ها می شود که این شرایط تاری دید را به همراه دارد. اما زمانی که قند خون کاهش یابد بینایی شما نیز به حالت عادی باز می گردد.

به این نکته توجه داشته باشید که اگر قند خون بالا حالت مزمن به خود بگیرد می تواند آسیب دائمی به قدرت بینایی شما وارد کند.

آهنگ کند بهبود زخم ها

قند خون بالا می تواند بر اعصاب و گردش خون شما تاثیرگذار باشد و شرایط را برای رسیدن خون به زخم ها یا کبودی ها دشوارتر سازد.

اگر روند بهبودی بریدگی یا کبودی بیش از مدت زمان عادی طول می کشد به پزشک مراجعه کنید تا شرایط به صورت دقیق بررسی شود.

کاهش وزن بی دلیل

این شرایط ممکن است برای افرادی که کاهش وزن را هدف قرار داده اند، چیز خوبی به نظر برسد، اما کاهش وزن ناشی از قند خون بالا روندی سالم نیست. زمانی که سلول های بدن به میزان کافی گلوکز دریافت نمی کنند، از عضله و چربی برای تامین انرژی استفاده می شود.

از دست دادن عضله موجب کند شدن سوخت و ساز و احساس خستگی می شود.

مغز مه آلود

همان گونه که پیش از این اشاره شد، قند خون سوخت مورد نیاز سلول های انسان را تامین می کند و انرژی در اختیار ما قرار می گیرد. زمانی که بدن با قند خون بیش از حد مواجه است، به جای تامین سوخت و انرژی، هدررفت آن را تجربه می کنیم و بدن آنچه را که نیاز دارد، دریافت نمی کند. این شرایط به طور معمول به شکل گیری مغز مه آلود و فقدان تمرکز منجر می شود.

خونریزی لثه

موارد مختلفی از جمله کمبود ویتامین C می توانند موجب خونریزی لثه ها شوند، و قند خون بالا نیز یکی از این دلایل است.

سطوح بالای قند خون موجب تجمع باکتری های بد در دهان می شود و این شرایط احتمال خونریزی لثه را هنگام مسواک زدن یا استفاده از نخ دندان افزایش می دهد.

ایجاد تغییر در رژیم غذایی می تواند به کاهش سطوح قند خون کمک کند. در همین راستا، میوه ها، سبزیجات، و غلات کامل بیشتری مصرف کنید و مصرف مواد غذایی فرآوری شده را کاهش دهید. همچنین، در صورت تجربه علائمی که به آنها اشاره شد، مراجعه به پزشک برای بررسی دقیق شرایط را فراموش نکنید.