

۱۷ نشانه هشداردهنده دیابت را بشناسید

در بین بیماری های شایع دنیای امروز، دیابت یک بیماری جدی است که با شیوه تغذیه ای و عادات غذایی امروزه تقریباً بین تمامی رده های سنی شایع بوده و اگر به طور کامل و با شیوه ای مناسب درمان نشود، سبب ایجاد عوارض شدیدی همچون بیماری های مربوط به سرخرگهای کرونر قلب، شریان اکلیل و سکت می شود.

در بین بیماری های شایع دنیای امروز، دیابت یک بیماری جدی است که با شیوه تغذیه ای و عادات غذایی امروزه تقریباً بین تمامی رده های سنی شایع بوده و اگر به طور کامل و با شیوه ای مناسب درمان نشود، سبب ایجاد عوارض شدیدی همچون بیماری های مربوط به سرخرگهای کرونر قلب، شریان اکلیل و سکت می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت آنلاین، هنوز هم هستند افرادی که با وجود گسترش اطلاع رسانی همگانی و هشدارهای پزشکی درباره علائم این بیماری، از ابتلای خود به دیابت آگاهی ندارند. هرچه این بیماری دیرتر تشخیص داده شده و شروع روند درمانی آن دیرتر انجام شود، ریسک ابتلا به عوارض وخیم آن بالاتر خواهد بود. در کنار خطراتی که عدم تشخیص این بیماری برای فرد به همراه دارد، دیابت به آسانی و با یک آزمایش خون ساده تشخیص داده می شود و می تواند تحت کنترل قرار گیرد و ممکن است حتی به طور کامل درمان شود. برخی علائم دیابت که نوعی هشدار بر وجود آن هستند عبارتند از:

تکرر ادرار

بدن افراد دیابتیک قند موجود در غذا را به اندازه کافی تجزیه و پردازش نمی کند و این قند پردازش نشده در خون باقی می ماند. قند اضافی موجود در جریان خون باعث می شود که کلیه ها به منظور رهایی از میزان گلوکز اضافی خون، سخت تر کار کنند و ادرار بیشتری ایجاد شده سبب تکرر ادرار شخص شود.

عطش و تشنگی بیش از حد

قند خون بالا در افراد دیابتیک کلیه ها را مجبور به تولید ادرار بیشتر برای دفع آن می کند. به همان اندازه که تولید ادرار در بدن افزایش یافته و تکرر ادرار فرد بیشتر می شود، بدن آب بیشتری را از دست داده و خشک خواهد شد. در نتیجه، بدن سعی خواهد کرد کمبود آب را جبران کند. از این رو افراد دیابتیک پیوسته احساس تشنگی و عطش دارند.

گرسنگی بیش از حد و و اشتها زیاد

بدن افراد مبتلا به دیابت در برابر انسولین مقاوم می شود. سطح بالای گلوکز در خون، بدن را مجبور خواهد کرد که پس از خوردن غذاهای حاوی کربوهیدرات انسولین زیادی تولید کند و سطح گلوکز به یکباره و در یک لحظه کاهش پیدا کند و در نتیجه بدن شروع به لرزش کرده و تمایل بسیار به مصرف شیرینیجات و کربوهیدرات خواهد داشت.

خشکی دهان

یکی از متداول ترین علائم هر دو نوع دیابت یک و دو، خشکی دهان است که به دلیل سطح بالای قند خون ایجاد می شود. قند خون بالا سبب تکرر ادرار می شود زیرا کلیه ها ادرار بیشتری به منظور دفع قند اضافی خون تولید می کنند. ادرار بیشتر باعث از دست رفتن آب بدن و خشکی آن می شود. اگر برای جبران کمبود آب بدن به اندازه کافی آب نوشیده نشود، دهان خشک خواهد شد.

سردرد

افراد دیابتیک، به دلیل نوسانات سطح قند خون مستعد ابتلا به سردرد هستند. هر چه این نوسانات بیشتر باشد، به احتمال بیشتری سردرد خواهید گرفت. این سردردها به عنوان واکنش رگهای خونی مغز به تغییرات هورمونی ایجاد می شود.

دید تار چشمها و دوبینی

پیامد دیگر قند خون بالا این است که باعث افزایش گلوکز در عدسی چشم می شود. در نتیجه، عدسی چشم متورم شده باعث تاری دید و دوبینی خواهد شد. اما خوشبختانه این نشانه قابل برگشت بوده و به محض اینکه سطح قند خون در حالت نرمال قرار گیرد، دید چشمها نیز طبیعی خواهد شد.

عفونت مخمری

سطح قند بالا در دستگاه گردش خون، آن را تبدیل به بستری مناسب برای رشد و نمو باکتری ها و مخمرهایی خواهد کرد که سبب ایجاد عفونت می شوند. ابتلا به عفونت های مکرر و عود کننده یکی از نشانه های دیابت است. بنابراین اگر مستعد ابتلا به عفونت های گاه و بی گاه هستید، به وجود دیابت شک کنید و برای تشخیص قطعی حتما به پزشک مراجعه کنید.

عدم التیام زخمها، بریدگی ها و کبودی های بدن
اگر سطح قند خون موجود در ارگانیزم بدن به طور مکرر و مداوم بالا باشد، رگهای خونی باریک شده، سرخرگها و شریانهای اصلی سفت و سخت شده و عملکرد گلبولهای قرمز خون مختل خواهد شد. اگر رگهای خونی باریک شوند، خون و اکسیژن کافی به زخمها و آسیبهای ایجاد شده در بدن نخواهد رسید و اکسیژن و مواد مغذی کافی برای التیام و ترمیم آنها فراهم نخواهد شد. در نتیجه ترمیم زخمها، کبودی ها و آسیب های ایجاد شده در بدن کندتر انجام شده و در شرایط حادثر اصلا ترمیم نخواهد شد.

احساس کرختی، بی حسی و مورمور شدن در دستها
سطح بالای گلوکز در جریان خون به مدت طولانی می تواند به سلسله اعصاب بدن آسیب برساند که در اصطلاح پزشکی نوروپاتی دیابتیک نامیده می شود و از نشانه های جدی هشداردهنده دیابت است. افراد مبتلا به نوروپاتی دیابتیک، علائمی چون: احساس کرختی، مورمور شدن و بی حسی در دستها و پاها، گرفتگی یا ضعف ماهیچه ای، دردهایی که اغلب شبها ایجاد می شوند و ناهماهنگی عضلات و اندامهای حرکتی خواهند داشت.

اختلالات جنسی
سطح بالای قند خون به دلیل آسیب به رگهای خونی و سلسله اعصاب، باعث ایجاد اختلالات جنسی هم در مردان و هم در زنان خواهد شد. در حدود بین ۳۵ تا ۷۵ درصد از مردان مبتلا به دیابت دارای اختلال در نعوظ آلت تناسلی هستند. این مردان فقط با تحریکات جنسی به نعوظ و ارگاسم نمی رسند زیرا به رگهای خونی و رشته های عصبی آلت تناسلی آنها آسیب رسیده است. زنان دیابتیک نیز دچار خشکی واژن می شوند که می تواند در برقراری رابطه جنسی مشکل ایجاد کرده و باعث ایجاد آزردهی و ناراحتی در دستگاه تناسلی آنها شود و به دلیل این آزردهی مانع از رسیدن آنها به ارگاسم شود.

کاهش وزن پیش بینی نشده
این نشانه بیشتر در افراد مبتلا به نوع یک دیابت ایجاد می شود و حاصل از دو تغییری است که به دلیل قند خون بالا در بدن اتفاق می افتد. اول اینکه بخشی از وزن بدن که به یکباره از دست می رود به دلیل آبی است که به علت دفع ادرار زیاد از بدن خارج می شود و دیگری به این دلیل است که چون بدن انسولین کمتری تولید می کند، قادر نخواهد بود گلوکز را از خون گرفته، آن را تجزیه کرده و تبدیل به انرژی کند. بنابراین بدن به دلیل کمبود انرژی شروع به سوزاندن چربی و ماهیچه برای بدست آوردن انرژی می کند که منجر به کاهش وزن یکباره شخص مبتلا به دیابت خواهد شد.

ایجاد لکه های سیاه روی گردن
سطح بالای انسولین در خون، سلولهای پوستی را مجبور به تولید مثل و تکثیر سریعتر می کند که به صورت لکه هایی روی گردن، زیر بغل، داخل آرنج و پشت زانوها آشکار خواهد شد.

نفس های با رایحه شیرین و میوه ای
وقتی بدن قادر نیست انسولین کافی تولید کند، سلولهای آن انرژی و سوخت کافی حاصل از گلوکز را دریافت نخواهند کرد. در نتیجه بدن شروع به چربی سوزی کرده و شروع به تولید ترکیبات آلی کتون خواهد کرد که در خون و ادرار تجمع می کنند. اگر میزان کتونها در خون و ادرار به سطح خطرناکی برسد، ریسک ابتلا به یک بیماری جدی به نام کتواسیدوز دیابتیک (که سبب کم شدن پی.هایش خون و بافتها می شود) خواهد شد که یکی از نشانه های آن این است که نفس شخص رایحه ای شیرین و میوه ای خواهد داشت. در صورت مشاهده این علائم باید حتما به پزشک مراجعه و تحت درمان دارویی قرار گیرید.

تنفس سریع و تپش قلب
اگر مبتلا به دیابت هستید و در کنار نشانه هایی مانند نفس هایی با رایحه شیرین و میوه ای، تهوع، معده درد و دردهای شکمی، دارای تنفسی سخت، منقطع، سریع و تپش قلب ناگهانی هستید، در معرض ابتلا به بیماری کتواسیدوز دیابتیک بوده و باید هرچه زودتر تحت مراقبتهای پزشکی و درمانهای دارویی قرار گیرید زیرا این بیماری بسیار خطرناک

بوده و تهدید کننده زندگی شخص است و نیاز به بستری شدن و درمان با مایعات و انسولین دارد.

فشار خون بالا

دیابت کنترل نشده می تواند باعث فشار خون بالا و سایر بیماری های تهدید کننده سلامت افراد مانند بیماری کلیوی، مشکلات مربوط به سیستم گردش خون، بیماری های چشمی، بیماری های قلبی و سکتته شود.

خستگی بیش از حد

وقتی که شما غذا می خورید، بدن غذا را به کمک انسولین به گلوکز تبدیل می کند. گلوکز ایجاد شده توسط سلولها برای بدست آوردن انرژی لازم استفاده می شود. اگر انسولین به اندازه کافی در بدن ساخته نشود و یا مقاومت انسولینی در بدن شخص ایجاد شده باشد، گلوکز قادر نخواهد بود انرژی لازم را در اختیار سلولها قرار دهد و در نتیجه شخص احساس خستگی و کوفتگی مضاعف خواهد کرد.

نوسانات خلق و خو

اگر دچار نوسانات و تغییرات گاه و بی گاه در خلق و خوی خود و بدون دلیل خاص هستید، حتما به پزشک مراجعه کرده و آزمایش خون تشخیص دیابت را انجام دهید. مغز مرکز افکار و احساسات افراد است. در واقع مرکز فرماندهی بدن است. این مرکز برای انجام بهینه وظایف خود نیازمند سوخت رسانی کافی و مناسب است و گلوکز این سوخت را برای مغز فراهم می کند و اگر گلوکز به مقدار کم و یا به مقدار زیاد به مغز برسد، می تواند در عملکرد آن اختلال ایجاد کرده و باعث تغییراتی در خلق و خو شود.