

۷ نشانه مهم پیش‌دیابت

پیش‌دیابت عارضه‌ای است که بر اثر آن قند خون افزایش می‌یابد اما میزان آن به اندازه‌ای نیست که بیماری دیابت تشخیص داده شود.



دیابت

پیش‌دیابت عارضه‌ای است که بر اثر آن قند خون افزایش می‌یابد اما میزان آن به اندازه‌ای نیست که بیماری دیابت تشخیص داده شود.

به گزارش ایسنا، پیش‌دیابت به این مفهوم است که ترکیبی از فاکتورهای خطرزا در کنار یکدیگر بدن را به سمت ابتلا به دیابت نوع دو و تمامی پیامدهای منفی آن برای سلامتی سوق می‌دهد.

نکته مهم این است که پیش‌دیابت قابل بازگشت است. هرچه علائم مرتبط با این عارضه سریع‌تر شناسایی شود بهتر می‌توان با فاکتورهای خطرناک آن مقابله کرد. البته تنها عامل ژنتیک قابل تغییر نیست که می‌توان با داشتن رژیم غذایی سالم و انجام حرکات ورزشی این فاکتور را نیز تحت کنترل درآورد.

بنابر اعلام سایت هلت اند هیومن ریسرچ، علائمی وجود دارند که می‌توانند فرد را نسبت به احتمال ابتلا به پیش‌دیابت هوشیار سازند. از جمله این علائم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

بالا بودن فشارخون

بالا بودن فشارخون خطر ابتلا به پیش‌دیابت را افزایش می‌دهد زیرا فشارخون، قلب را وادار می‌کند برای جریان خون در تمام اعضای بدن سخت‌تر کار کند و در این شرایط، بدن به سختی می‌تواند قند مازاد را از جریان خون پاک نماید.

تاری دید

هر دو بیماری پیش‌دیابت و دیابت تأثیر منفی بر قدرت بینایی دارند. زمانیکه میزان قند خون نوسان داشته باشد موجب می‌شود مایع به عدسی چشم‌ها نفوذ پیدا کند. عوامل مختلفی موجب تاری دید می‌شوند اما در صورتیکه به وجود علائم دیگری نیز پی برده شود پیش‌دیابت عامل تاری دید خواهد بود.

مشکلات پوستی

در برخی مواقع مشکلات اعضای داخلی بدن با علائم ظاهری همراه هستند. پیش‌دیابت می‌تواند ظاهر پوست را تغییر دهد زیرا سطح انسولین موجود در خون افزایش پیدا می‌کند.

نقرس

نقرس نوعی التهاب مفصلی است که موجب می‌شود کریستال‌های اسید اوریک در بافت‌های مفصل رشد کند. این عارضه با درد شدید همراه است و می‌تواند نشانه‌ای از خطر پیش‌دیابت باشد.

گرسنگی‌های بی‌دلیل

قند یا گلوکز منبع سوختی بدن به حساب می‌آید. هرچند دریافت مقدار زیادی از آن باعث می‌شود انسولین تولید شده توسط پانکراس به درستی گلوکز را فرآوری ن

کند. در این شرایط مقدار زیادی قند در جریان خون شناور می‌ماند و به منظور تأمین انرژی، مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. در نتیجه بدن به دلیل عدم دریافت مواد غذایی مورد نیاز خود به طور مکرر احساس گرسنگی دارد.

احساس خستگی مفرط

وجود قند بیش از اندازه در خون موجب احساس خستگی می‌شود. زمانیکه بدن با وجود دریافت وعده‌های غذایی، سوخت مورد نیاز خود را دریافت نکند احساس

خستگی خواهد داشت. این نشانه ممکن است دیگر فاکتورهای خطرزای پیش دیابت را افزایش دهد.

احساس تشنگی مفرط

احساس تشنگی به خصوص پس از وعده های غذایی نشانه پیش دیابت است.