

۱۰ نشانه بالا بودن قند خون

دیابت دو نوع دارد؛ نوع اول، تا قبل از ۴۰ سالگی در بدن نمایان می‌شود و غیر قابل پیشگیری است.



دیابت دو نوع دارد؛ نوع اول، تا قبل از ۴۰ سالگی در بدن نمایان می‌شود و غیر قابل پیشگیری است. نوع دوم، بعد از ۴۰ سالگی در بدن بروز می‌یابد که اغلب با سبک زندگی مناسب قابل پیشگیری است. نوع دوم آن رایج‌تر است و به علت سبک زندگی اشتباه به وجود می‌آید. نداشتن تحرک کافی، تغذیه نامناسب و اضافه وزن از دلایل به وجود آمدن دیابت در بدن هستند.

به گزارش ایسنا، روزنامه «خراسان» در ادامه نوشت: دیابت نشانه‌های خاموشی در بدن دارد و متأسفانه گاهی وقتی متوجه وجود آن می‌شویم که به ارگان‌های اصلی و مهم بدن ما آسیب جدی وارد می‌کند اما ما می‌توانیم با شناختن و شناسایی نشانه‌های خاموش دیابت در بدن، مانع از آسیب به چشم‌ها، کلیه و قلب شویم. پس با ۱۰ نشانه خاموش دیابت در بدن آشنا شوید.

(۱) دستشویی رفتن مکرر

اولین نشانه دیابت نوع دوم، تکرر ادرار است. در بدن ما میزان زیادی از قند (گلوکز) بدون استفاده وجود دارد که کلیه تشخیص دفع آنها را می‌دهد. در این صورت تعداد دستشویی رفتن‌ها زیاد می‌شود و در هر بار، میزان ادرار به طور محسوسی بیش از حد طبیعی است.

(۲) تشنگی بیش از حد معمول

برای اینکه قند اضافی موجود در خون ما دفع شود، بدن تقاضای آب بیشتر می‌کند. کسانی که دیابت خاموش دارند، علائمی مانند تشنگی بیش از حد دارند.

(۳) کاهش وزن بی دلیل

قندهای به دست آمده از مواد غذایی که برای سوخت ماهیچه‌ها و حفظ بقای بدن به آنها نیاز داریم، با ادرار از بدن خارج می‌شود بدون اینکه سلول‌های بدن ما بتوانند از آنها استفاده کنند. در این صورت است که فرد بدون هیچ رژیم غذایی و تحرک بیشتری، لاغر می‌شود.

(۴) گرسنگی بیش از حد معمول

بالا بودن سطح قند (گلوکز) در بدن به معنای تامین قند مورد نیاز ماهیچه‌های بدن نیست. در واقع، انسولین موجود در خون ما بخوبی برای بدن ما کار نمی‌کند و ما بیشتر و زودتر از حالت نرمال احساس گرسنگی مفرط می‌کنیم. این گرسنگی با افت فشار ناگهانی و سرگیجه همراه است.

(۵) خستگی‌های همیشگی

خستگی‌های همیشگی برای بیماران دیابت طبیعی است. خستگی‌ها به این دلیل به وجود می‌آیند که غذاها، سوخت لازم برای سلول‌های بدن را تامین نمی‌کنند و قندهای به دست آمده از مواد غذایی دفع می‌شوند.

(۶) حالات بد روحی

به علت وجود گلوکز اضافی در بدن، حالاتی مانند افسردگی‌های موقتی را تجربه می‌کنیم. پس راجع به تغییرات ناگهانی حال خود هم حساسیت‌های لازم را داشته باشید؛ به خصوص اگر بدون دلیل رخ می‌دهد.

(۷) تاری دید

دیابت با مسدود کردن رگ های خونی پشت چشم ها، موجب تاری دید می شود. گلوکوزی که بر اثر دیابت در خون ما وجود دارد نوع متفاوتی با گلوکزهای رایج برای سوخت بدن است و به همین دلیل به ارگان های بدن آسیب های جدی می رساند. اولین نشانه درمان دیابت، رفع تاری دید است به شرط آنکه هر چه سریع تر برای درمان اقدام کنید. &lrn;

۸) تاخیر در بهبود زخم ها

دیر خوب شدن زخم ها و بند آمدن خون ریزی در هنگام بریدگی یا سوختگی، از نشانه های دیگر دیابت است. ممکن است این نشانه ها با کمبود فاکتورهای پوستی هم بروز کند که در هر دو صورت، بهتر است آزمایش های مربوط را انجام دهید و با پزشک خود در میان بگذارید.

۹) بی حسی و خواب رفتگی دست و پا

یکی از نشانه های خاموش دیابت، صدمه به رگ های عصبی است. این صدمات می تواند با بی حسی و خواب رفتگی های مکرر دست و پا، خود را نشان دهد که نباید به آنها بی تفاوت باشیم چون تخریب رگ های عصبی بدن، غیرقابل ترمیم است.

۱۰) عفونت های ادراری

وجود مقادیر بالای قند در ادرار، موجب جذب باکتری ها در ناحیه تناسلی می شود. بنابراین بیماری های باکتریایی و عفونت های ادراری می تواند از نشانه های دیابت باشد.

* در تهیه این مطلب از «برترین ها» کمک گرفتیم.