

پیش‌دیابت یا چه علائمی بروز می‌کند؟

پیش‌دیابت که به عنوان عارضه عدم تحمل گلوکز نیز شناخته می‌شود، معمولاً هیچ علامت خاصی ندارد. این حالت اغلب قبل از ابتلای جدی به دیابت نوع دوم بروز می‌کند.



پیش‌دیابت که به عنوان عارضه عدم تحمل گلوکز نیز شناخته می‌شود، معمولاً هیچ علامت خاصی ندارد. این حالت اغلب قبل از ابتلای جدی به دیابت نوع دوم بروز می‌کند.

به گزارش ایسنا، همواره پزشکان برای تشخیص به موقع پره دیابت اهمیت بسیار فائند؛ چرا که معالجه و بهبود شرایط نامساعد در (پره دیابت) ممکن است از بروز مشکلات جدی در سلامت افراد پیشگیری کند. برای مثال تشخیص به موقع و درمان پره دیابت می‌تواند از بروز دیابت نوع دوم و عوارض مرتبط با آن مانند بیماری قلب و عروق، مشکلات بینایی و بیماری‌های کلیوی پیشگیری کند.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که عوارض مرتبط با دیابت، اغلب قبل از تشخیص بالینی دیابت ایجاد می‌شوند و بر این اساس تشخیص دیابت در مراحل اولیه و نیز مراحل قبل از بروز دیابت دارای اهمیت خاص خواهد بود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، شش علامت خاموش پیش‌دیابت که خود عامل خطر بزرگی به شمار می‌آید، شامل موارد زیر است:

– پوست تیره: محققان کلینیک مایو اعلام کردند که اگرچه پیش‌دیابت همیشه نشانه‌های آشکاری ندارد، یک عامل خطر آن، بروز تکه‌های تیره روی پوست گردن و مفاصل است. این وضعیت به عنوان آکانتوز نیگریکانس شناخته شده است؛ یعنی تیره و ضخیم شدن بخش‌هایی از پوست. البته این وضعیت می‌تواند نشانه‌دهنده یک تومور سرطانی در ارگان‌های داخلی بدن نیز باشد و به هر حال باید به طور کامل توسط پزشک تحت بررسی قرار گیرد.

– عدم ورزش: عدم فعالیت بدنی می‌تواند به اختلالات روانی از جمله افسردگی پیوند داده شود اما به دلیل شروع مقاومت به انسولین در افراد در مرحله پیش‌دیابت، میل به فعالیت بدنی کمتر می‌شود. این در حالی است که ورزش منظم خطر ابتلا به دیابت را تا ۷۰ درصد نسبت به افراد غیر فعال کاهش می‌دهد. سعی کنید ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه را برای پنج روز در هفته انجام دهید. می‌توانید این ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی را به دوره‌های زمانی کوتاه‌تر تقسیم کنید؛ برای مثال ۲ دوره ۱۰ دقیقه‌ای. فعالیت بدنی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید.

– کمبود خواب: در حالی که گاهی اوقات پیش‌دیابت علائمی از جمله خستگی را به همراه دارد، کسانی که کمتر از شش ساعت خواب در شبانه روز دارند، در معرض خطر بالاتر ابتلا به پیش‌دیابت هستند. در یک مطالعه جدید محققان دانشگاه شیکاگو متوجه شدند که چگونه کم‌خوابی می‌تواند سبب ابتلا به شرایط پیش‌دیابت در مردان جوان سالم شود. محققان در این مطالعه متوجه شدند که کم‌خوابی مداوم موجب افزایش سطح اسید چرب در خون می‌شود. افزایش سطح اسید چرب سوخت و ساز چربی را مختل و توانایی انسولین را برای تنظیم مناسب قند خون از بین می‌برد و در نتیجه منجر به ابتلا به دیابت می‌شود. قطع کافئین در بعد از ظهر، خاموش کردن وسایل الکترونیکی یک ساعت قبل از خواب، عدم استعمال سیگار و یا خوردن خوراکی‌های سرپایی در شب برای جلوگیری از بروز بی‌خوابی موثر است.

– تاری دید: تاری دید اگرچه می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات سلامتی از جمله گلوکوم و حتی مولیتپل اسکروزیس باشد، اما یکی از نشانه‌های هشداردهنده ابتلا به پیش‌دیابت است. بالا و پایین رفتن ناگهانی قند خون (که در کسانی که پیش‌دیابت دارند شایع است) می‌تواند قابلیت تمرکز چشم را بهم بزند و باعث تاری دید شود. تاری دید به محض اینکه سطح قند خون به حالت طبیعی بازگردد از بین می‌رود. هر گونه تغییرات بینایی از جمله تاری دید باید توسط پزشک به طور کامل بررسی شود.

– افزایش تشنگی: یکی از شناخته شده‌ترین علائم پیش‌دیابت و دیابت است، تشنگی بیش از حد در جواب قند اضافی موجود در خون اتفاق می‌افتد. بدن می‌خواهد قند اضافی را به صورت ادرار خارج کند، به همین دلیل مجبورتن می‌کند بیش از حد معمول آب بنوشید. به همین دلیل دائم احساس تشنگی می‌کنید.

– زخمی که دیر خوب می‌شود: اگر شما دچار کبودی و یا زخمی شده‌اید که دیر از بین می‌رود، باید بدانید که می‌تواند نشانه

هشدار دهنده پیش دیابت باشد. قند خون بالا گردش خون را کند می کند، به همین دلیل طول می کشد تا پوست بتواند خود را ترمیم کند. این وضعیت حتی باعث رشد باکتری ها و قارچ می شود، که به معنای دوباره عفونت کردن مخصوصا روی پوست است.