



این علائم نشان می دهند قندخون شما تحت کنترل نیست!

دیابت نوع 2 با رژیم غذایی مناسب، ورزش، دارو و یا گاهی انسولین قابل کنترل است اما کنترل بیماری مستلزم اندازه گیری دقیق و روزانه قندخون توسط خود بیمار است. پزشک با بررسی این مقادیر برنامه درمانی بیمار دیابتی را تعیین می کند.

سلامت نیوز: سرگیجه ممکن است علامت افت قندخون یا هیپوگلیسمی باشد.

دیابت نوع 2 با رژیم غذایی مناسب، ورزش، دارو و یا گاهی انسولین قابل کنترل است اما کنترل بیماری مستلزم اندازه گیری دقیق و روزانه قندخون توسط خود بیمار است. پزشک با بررسی این مقادیر برنامه درمانی بیمار دیابتی را تعیین می کند.

پرنوشی و پراداری

تشنگی و ادرار زیاد دو علامت مشخص دیابت به شمار می روند که به دلیل مقادیر بالای قندخون ایجاد می شوند. کلیه ها تلاش می کنند قند اضافه را دفع کنند و همراه با آن مایعات بدن نیز دفع می شوند. تشنگی زیاد نیز مکانیسم بدن برای تامین مایعات از دست رفته است.

خستگی و خستگی

خستگی مزمن علامت دیگری است که نشان می دهد قندخون شما تحت کنترل نیست. وقتی میزان گلوکز در خون بالا رفته و قادر نیست وارد سلول ها شود، عضلات شما منبعی برای دریافت انرژی ندارند بنابراین خستگی و سستی بر شما غالب می شود حتی ممکن است احساس کنید نیاز به خواب دارید. بیماران دیابتی گاهی بعد از مصرف غذا احساس خستگی می کنند.

اتاق دور سرتان می چرخد

سرگیجه ممکن است علامت افت قندخون یا هیپوگلیسمی باشد. از آنجایی که منبع انرژی مغز گلوکز است، افت قندخون بسیار خطرناک بوده و گاهی کشنده است. یک لیوان آبمیوه می تواند قندخون شما را به سرعت افزایش دهد. اگر به طور مداوم دچار سرگیجه هستید حتما با پزشکتان مشورت کنید، رژیم غذایی و یا داروهای مصرفی شما نیاز به تجدید نظر دارند.

دست ها و پاهایتان ورم کرده اند

اگر همراه با دیابت به پرفشاری خون هم مبتلا باشید کلیه های شما آسیب دیده و قادر نیستند مواد دفعی و مایعات را دفع کنند. تجمع مایعات در بدن موجب تورم دست ها و پاها می شود. برای مراقبت از کلیه ها باید فشارخون و قندخون را تحت کنترل قرار دهید. برای این کار رعایت رژیم غذایی و مصرف داروهای تجویز شده ضروریست.

بی حس شده اید

آسیب به اعصاب که نورپاتی محیطی نامیده می شود از دیگر عوارض قندخون بالاست. این عارضه موجب می شود دست ها و پاها بی حس شده و نسبت به درد یا تغییرات دما واکنش نشان ندهند. این بیماران بریدگی، زخم و آسیب ها را حس نمی کنند و یا گاهی دچار حساسیت بیش از حد به درد می شوند به طوری که با تحریکات کوچک نیز درد بسیار شدیدی را تجربه می کنند.

مشکلات گوارشی دارید

دیابت به اعصاب معده نیز صدمه زده و در تخلیه معده و عبور غذا در لوله گوارش اختلال ایجاد می کند. به دنبال عدم تخلیه مناسب معده علائمی همچون اسهال، یبوست و بی اختیاری در دفع رخ می دهد. برخی بیماران اختلال در خوردن و بلع را نیز تجربه می کنند.

بینایی شما دچار مشکل شده است

قندخون بالا و فشارخون بالا هر دو به چشم ها صدمه زده و بینایی را با اختلالاتی مواجه می سازند. رتینوپاتی دیابتی که به دلیل آسیب به عروق چشم ایجاد می شود، مهم ترین دلیل نابینایی در بزرگسالان به شمار می رود. تاری دید، مشاهده نقاط و خطوط و برق زدن چشم از علائم هشدار دهنده بوده و باید حتما توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد.

وزنتان رو به کاهش است
کاهش وزن یکی از مهم ترین روش های کنترل دیابت نوع دو است اما اگر به سرعت و بی دلیل دچار کاهش وزن شده اید
احتمالا قندخونتان بسیار بالاست.

به طور مکرر دچار عفونت می شوید
عفونت مکرر گاهی از علائم قندخون بالاست. بیماری های لته، عفونت ادراری، عفونت باکتریایی یا قارچی پوست و عفونت های
تناسلی زنان از این گروه عفونت ها به شمار می روند. در برخی مواقع نیز عفونت های تنفسی، عفونت کلیه و مثانه و عفونت
های شدید گوش میانی و عفونت سینوس ها مشاهده می شوند.

زخم های تان ترمیم نمی شوند
اگر قندخونتان تحت کنترل نباشد، بریدگی ها، زخم ها و کبودی های بدن تان به سرعت ترمیم نمی شوند. مراقبت از جراحات هر
چند کوچک بسیار مهم است زیرا خطر عفونت را در بیماران دیابتی کاهش می دهد. عفونت ها خود می توانند وضعیت
قندخون را دچار مشکل کنند و این وضعیت نیز موجب می شود سیستم ایمنی در مقابله با عوامل عفونی با اختلال مواجه شود.

کنترل کنید
از عوارض دیابت نترسید، در مقابل برنامه درمانی خود را به دقت اجرا کنید. داروهایتان را به موقع مصرف کنید، رژیم غذایی
خود را رعایت نمایید، ورزش کنید و به طور مرتب قندخونتان را چک کنید. انجام آزمایش هموگلوبین گلیکوزیله یا A1C حداقل
دو بار در سال سطح کنترل قندخون شما را مشخص می کند.

چه زمانی باید فوراً به پزشک مراجعه کنیم؟
هرگونه علامت جدید و غیر معمول را با پزشکتان در میان بگذارید. اگر دچار سرگیجه، افت قندخون، استفراغ، بی حسی، گزگز،
تاری دید، دوبینی و عدم کنترل فشارخون شده اید حتماً باید پزشکتان را ملاقات کنید.

منبع: سیمرغ