

۷ هشدار بدن درباره دیابت را بدانید

نشانه‌های بسیاری وجود دارند که درباره خطر ابتلا به دیابت هشدار می‌دهند و آگاهی از آن‌ها اهمیت دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، بیشتر علائم اولیه دیابت مربوط به سطوح بالاتر از حد طبیعی گلوکز است.

علائم هشدار دهنده می‌توانند آنقدر ملایم باشند که متوجه آن‌ها نشوید. این امر خصوصاً در مورد دیابت نوع ۲ صدق می‌کند. برخی از افراد تا زمانی که از خسارات طولانی مدت ناشی از این بیماری به مشکل برخوردند، متوجه این بیماری نمی‌شوند.

در مورد دیابت نوع ۱، علائم معمولاً به سرعت، طی چند روز یا چند هفته اتفاق می‌افتند. آن‌ها بسیار شدیدتر هم هستند.

۷ علامت اولیه دیابت

۱. خستگی مفرط

اینکه با وجود استراحت مناسب و تغذیه سالم احساس خستگی می‌کنید، می‌تواند از علائم اولیه دیابت باشد. دیابتی‌ها بدون اینکه بیش از حد فعالیت کنند، اغلب احساس کم آبی و خستگی دارند.

۲. تکرر ادرار

وقتی قند خون بالا دارید، کلیه‌ها قادر به فیلتر کردن قند به درستی نیستند، به همین دلیل قند در ادرار جمع می‌شود. این روند منجر به تکرر ادرار می‌شود و در عین حال می‌تواند باعث عفونت باکتریایی و قارچی شود. اینکه بیشتر از حد معمول از دستشویی استفاده می‌کنید، می‌تواند یکی از علائم اولیه دیابت باشد.

۳. کاهش وزن بدون دلیل

اگر قند خون بالایی داشته باشید، بدن کاهش وزن غیرمنتظره و بدون دلیل خواهد داشت. این اتفاق رخ می‌دهد، زیرا بدن شما قادر به استفاده موثر از گلوکز برای تأمین انرژی نیست. بنابراین، شروع به سوزاندن چربی موجود در بدن می‌کند، که می‌تواند منجر به کاهش ناگهانی وزن شود. اینکه به تازگی متوجه شده‌اید که بدون تلاش لاغر می‌شوید، می‌تواند یکی از علائم اولیه دیابت باشد. با دیگر دلایل کاهش وزن ناخواسته در این مقاله آشنا شوید.

۴. ضعف بینایی

سطح بالای قند خون می‌تواند به بینایی شما آسیب برساند. در واقع قند خون بالا می‌تواند بر سلامت چشم شما تأثیر منفی بگذارد و خطر ضعف بینایی را افزایش دهد. تغییر ناگهانی بینایی باید جدی گرفته شود و باید با پزشک‌تان مشورت کنید.

۵. تغییر رنگ پوست

مقاومت به انسولین می‌تواند منجر به رنگدانه سازی پوست، به ویژه در اطراف گردن، نواحی مفصلی و پاها شود. اگر تیره شدن ناگهانی پوست را تجربه کردید، حتماً باید با پزشک مشورت کنید.

۶. خشکی دهان و خارش پوست

از آنجا که بدن شما از مایعات برای دفع ادرار استفاده می‌کند، رطوبت کمتری برای سایر موارد وجود دارد. ممکن است بدن‌تان دهیدراته شود و دچار کم آبی شوید و شاید در دهان‌تان احساس خشکی داشته باشید. خشکی پوست می‌تواند روی پوست خارش ایجاد کند؛ بنابراین خشکی و خارش پوست را به عنوان علائم اولیه دیابت جدی بگیرید.

۷. گرسنگی زیاد

بدن شما غذایی را که می‌خورید به گلوکز تبدیل می‌کند و سلول‌های شما برای انرژی از آن استفاده می‌کنند. اما سلول‌ها برای دریافت گلوکز به انسولین نیاز دارند. اگر بدن شما انسولین کافی تولید نکند، یا اگر سلول‌های شما در برابر انسولینی که بدن تولید می‌کند مقاومت کنند، گلوکز نمی‌تواند وارد آن‌ها

شود. این روند سبب می‌شود که بی‌انرژی و گرسنه‌تر از حد معمول باشید. گرسنگی غیرمعمول یکی از علائم اولیه دیابت است.