

نشانه های خاموش دیابت را بشناسید

دیابت از جمله شایعترین بیماریهای متابولیک محسوب می شود.

دیابت قندی (Diabetes Mellitus) یا مرض قند که از این به بعد اختصاراً به آن دیابت گفته می شود؛ بیماری است که در آن مقدار ترشح انسولین کمتر از میزان لازم برای طبیعی نگهداشتن قند خون است. انسولین ماده ای است که در بدن تمام افراد طبیعی توسط بخشی از غده لوزالمعده ساخته و به داخل جریان خون ریخته می شود. این ماده در سوخت و ساز مواد نشاسته ای و قندهای ساده و در نتیجه تنظیم قند خون نقش مهمی دارد؛ بنا بر این کاهش نسبی آن در جریان دیابت، منجر به افزایش قند خون می شود که در صورت عدم کنترل و تنظیم آن در حد مناسب منجر به ضایعات جبران ناپذیر در قسمتهای مختلف بدن می شود. منظور از کاهش نسبی انسولین اینست که یا ترشح انسولین از لوزالمعده کاهش می یابد و یا اثربخشی آن در بدن کم می شود؛ یعنی بهر حال مقدار کافی انسولین در بدن وجود ندارد. با ما همراه باشید تا نشانه های خاموش دیابت را بشناسید.

انواع دیابت

به طور کلی دو نوع دیابت وجود دارد:

دیابت نوع یک
دیابت نوع دو

در دیابت نوع یک که به آن دیابت وابسته به انسولین نیز گفته می شود و شیوع کمتری دارد، دلایل ژنتیکی و محیطی علت آغاز بیماری هستند که هنوز به طور کامل هم شناسایی نشده اند.

افراد در هر سنی ممکن است که به دیابت نوع یک مبتلا شوند، اگرچه این نوع دیابت در کودکان و جوانان شایع تر است.

دیابت نوع دو که از آن به عنوان دیابت غیر وابسته به انسولین نیز یاد می شود، شایع ترین نوع دیابت در جهان است که معمولاً به دلیل مقاومت سلول های بدن نسبت به انسولین رخ می دهد.

دیابت نوع دو در بزرگسالان بیشتر دیده می شود ولی به دلیل اضافه وزن، کاهش تحرک و تغذیه نامناسب شیوع آن در جوانان و نوجوانان هم رو به افزایش است.

گاهی ممکن است دیابت در گروه خاصی مانند زنان رخ دهد که به آن دیابت بارداری گفته می شود. در دیابت بارداری، فرد باردار برای اولین بار با افزایش قند خون روبرو می شود. هرچند علائم و نشانه های دیابت بارداری معمولاً پس از زایمان از بین می رود، اما این زنان در آینده مستعد ابتلا به دیابت نوع دو خواهند بود.

نشانه های خاموش دیابت

(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 آن ها را می دهد. در این صورت تعداد دستشویی رفتن ها زیاد می شود و در هر بار، میزان ادرار به طور محسوسی بیش از حد طبیعی است.

(۲) تشنگی بیش از حد معمول

برای این که قند اضافی موجود در خون ما دفع شود، بدن تقاضای آب بیشتر می کند. کسانی که دیابت خاموش دارند، علایمی مانند تشنگی بیش از حد دارند.

(۳) کاهش وزن بی دلیل

قندهای به دست آمده از مواد غذایی که برای سوخت ماهیچه ها و حفظ بقای بدن به آن ها نیاز داریم، به راحتی در ادرار از بدن خارج می شود بدون

این که سلول‌های بدن ما بتوانند از آن‌ها استفاده کنند. در این صورت است که فرد بدون هیچ رژیم غذایی و تحرک بیشتر، 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 به خوبی 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 رگ‌های خونی پشت چشم‌ها، موجب تاری دید می‌شود. گلوکزی که بر اثر دیابت در خون ما وجود دارد نوع متفاوتی با گلوکزهای رایج برای سوخت بدن است و به همین دلیل به ارگان‌های بدن آسیب‌های جدی می‌رساند. اولین نشانه درمان دیابت، رفع تاری دید است به شرط آن که هر چه سریع‌تر برای درمان اقدام کنید. lrm&

۸) تاخیر در بهبود زخم‌ها

دیر خوب شدن زخم‌ها و بند آمدن خون‌ریزی در هنگام بریدگی یا سوختگی، از نشانه‌های دیگر دیابت است. ممکن است این نشانه‌ها با کمبود فاکتورهای پوستی هم بروز کند که در هر دو صورت، بهتر است آزمایش‌های مربوط را انجام دهید و با پزشک خود در میان بگذارید.

۹) بی‌حسی و خواب‌رفتگی دست و پا

یکی از نشانه‌های خاموش دیابت، صدمه به رگ‌های عصبی است. این صدمات می‌تواند با بی‌حسی و خواب‌رفتگی‌های مکرر دست و پا، خود را نشان دهد که نباید به آن‌ها بی‌تفاوت باشیم؛ چون تخریب رگ‌های عصبی بدن، غیر قابل ترمیم است.

۱۰) عفونت‌های ادراری

وجود مقادیر بالای قند در ادرار، موجب جذب باکتری‌ها در ناحیه تناسلی می‌شود. بنابراین، بیماری‌های باکتریایی و عفونت‌های ادراری می‌تواند از نشانه‌های دیابت باشد.