

پیش‌دیابت چه علائمی دارد؟



با این علائم در معرض خطر ابتلا به دیابت هستید

بسیاری از ما بدون آن که بدانیم، در وضعیت ابتلا به دیابت یعنی پیش‌دیابت هستیم. این بیماری آن قدر گسترش یافته است که اکنون در کشور ما حدود 5 میلیون نفر از این بیماری رنج می‌برند. در کشورهای پیشرفته جهان نیز از هر سه نفر 1 نفر دچار پیش‌دیابت هستند، در حالی‌که 90 درصد آنان از بیماری خود مطلع نیستند.

بیماری دیابت

پیش‌دیابت (prediabetes) زمانی اتفاق می‌افتد که قند خون بالاتر از حد طبیعی – اما نه در دامنه دیابت – باشد. میزان قند خون طبیعی کمتر از 110 میلی‌گرم در دسی‌لیتر خون است. اگر این عدد به بیش از 126 میلی‌گرم در دسی‌لیتر برسد، فرد دچار دیابت خواهد شد. چنانچه قند خون شما در این محدوده طبیعی قرار نگرفته، آزمایش خون و پیگیری‌های منظم برای شما در اولویت همه‌کارها قرار دارد.

همانطور که ممکن است از نام آن حدس بزنید، پیش‌دیابت بدون کنترل اغلب به دیابت کامل تبدیل می‌شود. اما دانستن اینکه آیا شما نیز به پیش‌دیابت مبتلا هستید دشوار است، زیرا معمولاً نشانه‌ای از آن وجود ندارد. هیچ راهی برای شناخت پیش‌دیابت وجود ندارد که یک پزشک بتواند آن را با آزمایش خون تشخیص دهد. با این حال، علائم و تغییرات خاصی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند:

دچار اضافه وزن هستید

تجمع چربی اضافی، به ویژه در ناحیه میانی بدن، شانس ابتلای شما به مقاومت انسولین را افزایش می دهد که خود بزرگ ترین عامل بروز دیابت خواهد بود. چاقی و اضافه وزن، فشار را بر روی پانکراس (لوزالمعده) برای افزایش تولید انسولین و فعالیت بیشتر این عضو از بدن افزایش می دهد. وقتی شکم تان بیشترین چربی را در خود دارد، یعنی این که بیشترین چاقی در اطراف ارگان های بدن تان است، احتمال ابتلای شما به دیابت آسیب زننده را بالا می برد.

یکی از بهترین راه های صاف کردن شکم، مصرف بیشتر سبزیجات و ورزش و فعالیت بدنی زیاد است.

پوستتان غیر عادی عمل می کند

پیش دیابت، معمولا علامتی ندارد، اما در برخی از افراد، ممکن است خود را به صورت علائم خفیف مرتبط با بیماری دیابت، مانند احساس تشنگی یا نیاز مکرر به دفع ادرار نشان دهد. علامت هشدار دهنده دیگر این بیماری در تغییرات پوستی است، مانند رنگ پریدگی و برخی علائم پوستی.

برخی افراد دچار پیش دیابت ممکن است علائم مقاومت به انسولین مانند تیرگی پوست در ناحیه زیر بغل یا پشت یا بخش هایی از گردن و یا یکسری ضایعات پوستی در بخش های مشابه را نشان دهند. مراقب ان علائم باشید و مدام آن ها را زیر نظر بگیرید و نگرانی خود را با پزشک تان در میان بگذارید.

بیشتر بخوانید:

جلوگیری از پیشرفت پیش دیابت

6 علامت قند خون بالا

چطور خودمان قند خون مان را اندازه بگیریم؟

یک فرد بسیار کم تحرک هستید

فعالیت بدنی منظم به بدن کمک می کند که بتواند از انسولین بهتر استفاده کند. همچنین می تواند به شما در حفظ وزن سالم کمک کند که به نوبه خود خطر ابتلا به پیش دیابت و دیابت را کاهش می دهد. اگر از شیوه زندگی بی تحرک پیروی می کنید، سه بار در روز با یک پیاده روی 10 دقیقه ای شروع کنید. هنگامی که به این روش عادت کردید (و پس از چک کردن با پزشک خود)، راه و فعالیتی را انتخاب کنید تا برای همیشه یک فرد متحرک و پرجنب و جوش باشید. در حالت ایده آل، شما باید تلاش کنید که حداقل 150 دقیقه فعالیت متوسط را در برنامه های هفتگی تان وارد کنید.

شمع های تولد زیادی را خاموش کرده اید

شما نمی توانید زمان را متوقف کنید، اما بزرگتر شدن و افزایش سن، شما را در معرض خطر زیادی برای بسیاری از موارد، از جمله بیماری پیش دیابت قرار می دهد. به همین دلیل است که انجمن های دیابت در تمام دنیا به تمام بزرگسالان بالای 45 سال توصیه می کنند برای آگاهی از

وضعیت خود، آزمایش خون بدهند. این بسیار مهم است که در بزرگسالی به طور منظم به پزشک خود مراجعه کنید تا اطمینان حاصل کنید که شما یک رژیم غذایی خوب و قند خون نرمال دارید.

قبلا دچار مشکلات قندخون شده اید

زنانی که در دوران بارداری دچار دیابت بارداری می شوند، پس از تولد نوزادان خود دقیقا به حالت عادی باز نمی گردند. حتی اگر سطح قند خون شان در بررسی های پس از زایمان طبیعی باشد، در آینده در معرض خطر ابتلا به پیش دیابت و دیابت هستند. سابقه خانوادگی و قومی شما نیز مهم است. اگر دیابت در شجره خانوادگی شما دیده شود، احتمال بیشتری وجود دارد که به پیش دیابت مبتلا شوید.

خواب خوبی ندارید

اگر شما شب هنگام، خواب خوبی را تجربه نکنید، بدن تان می تواند به سرعت دچار اشکالاتی شود. خواب نامناسب، می تواند موجب اضافه وزن تان شود، که خود خطر ابتلا به پیش دیابت را افزایش خواهد داد. اختلالات خواب، مانند آپنه خواب می تواند سبب اختلال در سطح قند خون شود.

اگر با چرت زدن و سستی ناشی از بی خوابی مبارزه می کنید با پزشک خود صحبت کنید. درمان مشکلات خواب شما می تواند شما را از منطقه خطرناک دیابت دور نگه دارد.

6 علامت قند خون بالا

پسندیدم ارسال به وبلاگ تبیان چاپ تاریخ : چهارشنبه 08/06/1396 تعداد بازدید : 6114

قند خون بالا و دیابت چیزی نیست که بتوان آن را کم اهمیت دانست و از کنار آن به سادگی عبور کرد. هیچ کس بدون علامت و در خفا به این بیماری دچار نمی شود. قند خون بالا علائم کمابیش مشهودی دارد از جمله تشنگی شدید، خستگی بیش از اندازه، تغییر وزن و غیره.

دستگاه سنجش قند خون

ممکن است بدون اینکه بدانید قند خونتان بالا باشد و شما علائم آن را به مشکلات دیگری نسبت دهید. باید نسبت به برخی علائم که نشان دهنده بالا بودن قند خون است آگاه تر باشید و به موقع نسبت به بررسی سلامتی خود اقدام کنید تا خطرات این بیماری به حداقل برسد.

قند خون بالا به چه معنایی است؟



قند خون بالا به چه معنایی است؟

در زبان علم به میزان قند خون گلیسمی می گویند. زمانی که میزان قند خون از 1.10 گرم در هر لیتر خون بالاتر برود نگران کننده خواهد بود.

اگر در افرادی که سابقه خانوادگی دیابت و چاقی مفرط در ناحیه شکم هستند، میزان قند خون به 1.15 گرم در لیتر یا 1.20 گرم در لیتر برسد باید جدی گرفته شده و بررسی های فوری شروع شود، چون بالا رفتن قند خون می تواند نشان دهنده مرحله پیش دیابت باشد.

مرحله پیش دیابت شرایطی است که در آن قند خون بالاتر از حد نرمال است، اما به اندازه ای نیست که تشخیص دیابت قطعی شده باشد. به گفته سازمان بهداشت جهانی تشخیص دیابت زمانی تایید شده است که قند خون در دو بار تست در حالت ناشتا بالاتر از 1.26 گرم در لیتر خون باشد.

اولین علامت قند خون بالا: خستگی زیاد

زمانی که اختلال در قند خون قدیمی بوده و بررسی نشده باشد علائم جسمی آن خیلی دیر بروز می کند. اگرچه قند خون بالا در ابتدا معمولاً علامتی ندارد، اما خستگی زیاد و خواب آلودگی از نخستین علائم رایج و مشهود این مشکل محسوب می شوند.

البته باید گفت که خستگی می تواند با علائم دیگری از جمله تپش قلب و تعریق بیش از حد نیز همراه باشد. باید بدانید که خستگی زیاد مختص بیماری قند و بالا بودن قندخون نیست اما می تواند هشدار دهنده این مسئله نیز باشد. بنابراین بهتر است آزمایش داده و وضعیت تان را بررسی نمایید.

قند خون بالا: کاهش وزن

دومین علامت نشان دهنده قند خون بالا می تواند کاهش وزن ناخواسته فرد باشد. در حالت کلی این کاهش وزن بین یک تا سه کیلو بوده و گاهی با خستگی زیاد همراه است. اما ممکن است بیماری احساس سلامت جسمی داشته باشد. در هر صورت اگر متوجه کاهش وزن ناخواسته خود شدید و در کنار آن خستگی زیادی احساس می کنید به پزشک مراجعه کنید و آزمایش خون بدهید.

تشنگی

قند خون بالا: احساس تشنگی شدید

عطش و تشنگی شدید معمولا جزو علائم نشان دهنده ابتلا به دیابت است، اما یک علامت دیر هنگام است که اغلب صرفا زمانی بروز می کند که قند خون به بالای 3 گرم در لیتر رسیده باشد. زمانی که قند زیادی در خون وجود دارد، بدن ادرار بیشتری تولید می کند تا مازاد قند را دفع کند. این دفع ادرار بیشتر نیز باعث ایجاد تشنگی و عطش می شود.

قندخون بالا: احساس گرسنگی زیاد

احساس گرسنگی زیادی نیز مانند تشنگی شدید جزو علائم نسبتا دیر هنگام قند خون بالا می باشد. اما این احساس گرسنگی شدید در اثر کاهش غیر عادی قند خون در ناحیه سلولی و مغزی به وجود می آید. اگر بدون افزایش فعالیت بدنی تان متوجه احساس گرسنگی شدید خود شده اید وضعیت را جدی تر بگیرید.

قندخون بالا: عفونت های ادراری و ژنییتال

در صورتی که علائم قند خون بالا را دارید و یا نسبت به احتمال ابتلا به آن شک دارید ساده ترین کار این است که با یک پزشک مشورت کنید. یک آزمایش خون ساده می تواند قند خون شما را نشان دهد.

عفونت های پوستی یا عفونت های ادراری یا ژنییتال (دستگاه تناسلی) مانند عفونت بالانیت (التهاب سر آلت تناسلی مرد)، قارچ های واژینال یا عفونت مثانه می تواند از جمله علائم قند خون بالا و همچنین منشا کشف و تشخیص ابتلای فرد به دیابت باشد.

قندخون بالا: مشکلات بینایی

اگرچه این روزها اطلاع رسانی زیادی در خصوص بیماری دیابت می شود و این بیماری جزو بیماری های شناخته شده است اما آگاهی بخشی در خصوص علائم آن همچنان ضروری به نظر می رسد. چون بالا بودن قند خون می تواند عوارض شناخته شده دیابت را داشته باشد. در واقع بالا بودن قند

خون ممکن است با علائمی از جمله دردهای کمری(هرنی دیسک کروالژی)، زخم پا، کاهش قدرت بینایی یا حمله قلبی نمایان شود.

در صورت مشکوک شدن به قند خون بالا چه باید کرد؟

قندخون بالا مسئله بی اهمیتی نیست و نباید از آن غفلت شود. در صورتی که علائم قند خون بالا را دارید و یا نسبت به احتمال ابتلا به آن شک دارید ساده ترین کار این است که با یک پزشک مشورت کنید. یک آزمایش خون ساده می تواند قند خون شما را نشان دهد.

امروزه دستگاه های سنجش قند خون به طور رایگان در اختیار مردم قرار می گیرد و کار کردن با آنها ساده است. اگر میزان قند خون بالاتر از حد طبیعی باشد باید به طور مرتب قند خون چک شود بخصوص اگر فرد سابقه خانوادگی دیابت داشته باشد و از چاقی مفرط شکمی رنج ببرد.

البته توصیه متخصصان این است که هرگز منتظر بروز علائم دیابت نباشید. اگر شما در خانواده تان سابقه بیماری دیابت دارید و خودتان را مستعد ابتلا می دانید بهترین کار این است که به طور منظم آزمایش خون داده و قند خون تان را بررسی کنید.