

نشانه‌های ابتلا به دیابت را بشناسیم

27 مرداد 1403

نشانه‌های اولیه دیابت همیشه قابل توجه نیستند. بسیاری از افراد ممکن است بدون علامت و برای مدت طولانی از ابتلا به بیماری خود آگاه نباشند.

دیابت نوع ۲ یک بیماری مزمن است که بر نحوه پردازش قند خون (گلوکز) توسط بدن تأثیر می‌گذارد. برخلاف دیابت نوع یک که بدن قادر به تولید انسولین نیست، در دیابت نوع ۲، بدن نسبت به انسولین مقاوم می‌شود یا پانکراس انسولین کافی تولید نمی‌کند.

این در حالی است که آمار افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ یا در معرض ابتلا به دلایل مختلفی از جمله شیوع چاقی، سبک زندگی کم تحرک و عادات غذایی نامناسب به طور فزاینده‌ای در سراسر جهان افزایش پیدا کرده است. بر اساس گزارش فدراسیون بین المللی دیابت (IDF) تا سال ۲۰۲۳، دیابت نوع ۲ بیش از ۵۳۷ میلیون بزرگسال را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده است. پیش‌بینی می‌شود در صورت ادامه روند فعلی، این رقم تا سال ۲۰۳۰ به ۶۴۳ میلیون و تا سال ۲۰۴۵ به ۷۸۳ میلیون افزایش پیدا کند.

شیوع مرتبط با سن

دیابت نوع ۲ بیشتر در افراد میانسال و مسن تشخیص داده می‌شود، اما شیوع آن در میان جمعیت‌های جوان به دلیل افزایش نرخ چاقی و سبک زندگی کم تحرک رو به افزایش است. در آمریکا از هر ۵ کودک، یک نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ است. در گروه سنی جوانان (۲۹ تا ۳۰ سال) هم شیوع رو به افزایش است و در سطح جهانی، حدود ۱۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت زیر ۴۰ سال هستند. میانسالان ۴۰ تا ۵۹ ساله هم تقریباً ۴۵ درصد از موارد دیابت جهانی را به خود اختصاص داده‌اند. در افراد مسن و بالای ۶۰ سال هم یک آمار ۳۵ درصدی از ابتلا گزارش شده است.

چرا تشخیص به موقع مهم است؟

دیابت نوع ۲ یک چالش رو به رشد بهداشت جهانی است و با توجه به کاهش سن ابتلا به آن، پیامدهای قابل توجهی برای سیستم‌های بهداشت عمومی دارد. به همین دلیل متخصصان بر تشخیص به موقع و افزایش آگاهی مردم از علائم اولیه بروز این بیماری تأکید زیادی دارند.

به اعتقاد آنها تشخیص به موقع می‌تواند مانع از عوارض جدی و تهدید کننده سلامت فرد شود. همچنین باعث می‌شود که افراد، کنترل بهتری بر سلامت خودشان داشته باشند. شناخت علائم دیابت نوع ۲ همچنین به افراد این امکان را می‌دهد تا به موقع مراقبت‌های پزشکی را دریافت کنند که تأثیر مفید و قابل توجهی بر روند بیماری دارد.

۷ علامتی که نشان می‌دهد دیابت نوع ۲ در حال شکل‌گیری است.



۱. تشنگی شدید و مداوم

زمانی که قند خون بالا باشد، باعث تشنگی بیش از حد است که با ادرار مکرر هم تشدید می‌شود. معمولاً استفاده از هر نوع نوشیدنی مثل آب هم تشنگی را به طور کامل برطرف نمی‌کند.

۲. تکرر ادرار

زمانی که کلیه‌ها نمی‌توانند مقدار گلوکز بالای خون را حفظ کنند، به برخی از آنها اجازه رسیدن به ادرار را می‌دهند. این باعث می‌شود که افراد به ویژه در طول شب تکرر ادرار داشته باشند.

۳. گرسنگی مداوم و کاهش وزن

بدن افراد از گلوکز خون برای تغذیه سلولهای استفاده می‌کند. زمانی که این سیستم شکسته می‌شود سلولها نمی‌توانند گلوکز را جذب کنند. در نتیجه بدن به طور مداوم به دنبال سوخت بیشتری است که گرسنگی مداوم به فرد می‌دهد. از آن جایی که گلوکز بیش از حد از ادرار خارج می‌شود، ممکن است فرد وزن خود را از دست بدهد، حتی اگر بیشتر بخورد تا گرسنگی او برطرف شود. به همین دلیل کاهش وزن هم می‌تواند نشانه شروع دیابت باشد.

۴. تاخیر در بهبود زخمها

هر میزان سطح گلوکز در خون زیادتر شود، جریان خون را محدود و توانایی بدن را برای بهبود سریع زخمها کاهش می‌دهد. بهبود طولانی‌مدت زخمهای جزئی یکی از نشانه‌های اختلال در گردش خون است که به دلیل دیابت به وجود می‌آید.

۵. تاری دید

آسیب به شبکیه چشم به دلیل دیابت می‌تواند باعث آسیب عروق خونی در چشم شود. این مساله بینایی را با اختلالاتی مواجه می‌کند که تاری هم جزو آنهاست و می‌تواند نشانه‌های ابتلا به دیابت باشد.

۶. لکه‌های تیره پوستی

تغییرات رنگی تیره و مخملی روی پوست یکی دیگر از علائم هشدار دهنده دیابت نوع ۲ است. این شایع‌ترین مشکل پوستی در دیابت است که معمولاً در نواحی زیر بغل، گردن و کشاله ران ایجاد و پوست این نواحی هم ضخیم می‌شود. این مساله به دلیل زیاد بودن انسولین در خون است که معمولاً در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ اتفاق می‌افتد.

۷. درد عصبی یا بی‌حسی

سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی در دست و پا می‌تواند از نشانه‌ای آسیب عصبی یا نوروپاتی دیابتی باشد. این وضعیت معمولاً سرعت آرامی دارد و فرد بعد از سال‌های زندگی دیابت را تجربه خواهد کرد اما می‌تواند اولین علامت برای ابتلا به دیابت در آینده باشد.