

کدام علائم نشانه دیابت کنترل نشده است؟

29 خرداد 1403

افراد مبتلا به دیابت که در مدیریت سطح گلوکز خون خود مشکل دارند ممکن است علائمی را تجربه کنند؛ لذا لازم است که از علت بروز این علائم آگاه شوند.

بسیاری از مبتلایان به دیابت موفق می‌شوند که دیابت خود را از طریق دارو، رژیم غذایی و ورزش تحت کنترل نگه دارند اما برخی دیگر با دیابت کنترل نشده دست و پنجه نرم می‌کنند. این وضعیت زمانی رخ می‌دهد که سطح قند خون به‌طور مداوم بالاتر از حد طبیعی باقی بماند و در طول زمان خطرات جدی برای سلامتی فرد ایجاد کند.

هدف این مطلب، معرفی علائم دیابت کنترل نشده، با زبان ساده و ارائه نتایج تحقیقات اخیر است. دیابت کنترل نشده اگر به درستی مدیریت نشود، به تدریج بدتر خواهد شد، بنابراین تشخیص زودهنگام علائم برای جلوگیری از عوارض دیابت بسیار مهم است.

علائم عدم کنترل دیابت

علائم اولیه دیابت کنترل نشده، شامل تکرر ادرار، تشنگی بیش از حد، گرسنگی شدید، کاهش وزن بی‌دلیل، خستگی، تاری دید، زخم‌ها یا عفونت‌هایی است که به آهستگی بهبود می‌یابند همچنین قسمت‌هایی از پوست که تیره شدند، به‌ویژه در اطراف گردن و زیر بغل نیز از دیگر علائم عدم کنترل دیابت محسوب می‌شود.

تکرر ادرار و تشنگی بیش از حد

اغلب اولین علائم قابل توجه تکرر ادرار و تشنگی بیش از حد هستند. کلیه‌ها برای فیلتر کردن و جذب قند اضافی در خون شما بیش از حد کار می‌کنند که منجر به تکرر ادرار برای خلاص شدن از شر آن می‌شود که می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود و بیشتر از حد معمول احساس تشنگی کنید.

گرسنگی شدید

یکی دیگر از علائم مهم، گرسنگی شدید است. با وجود خوردن بیشتر برای رفع گرسنگی، دیابت کنترل نشده می‌تواند از رسیدن گلوکز به سلول‌های شما جلوگیری کند، به این معنی که شما انرژی مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنید که می‌تواند منجر به گرسنگی مداوم شود.

کاهش وزن

کاهش وزن غیرقابل توضیح حتی اگر بیشتر از حد معمول غذا می‌خورید و احساس گرسنگی می‌کنید، ممکن است رخ دهد. بدون توانایی استفاده از گلوکز، بدن شما شروع به سوزاندن چربی و ماهیچه برای تولید انرژی می‌کند که منجر به کاهش وزن می‌شود.



خستگی

خستگی شایع است و می‌تواند به ناکافی بودن قند جریان خون به سلول‌های بدن شما نسبت داده شود تا به‌عنوان منبع انرژی عمل کند. علاوه بر این، کم آبی ناشی از افزایش ادرار نیز می‌تواند به احساس خستگی کمک کند.

تاری دید

تاری دید زمانی اتفاق می‌افتد که سطح بالای قند خون مایع را از عدسی‌های چشم شما بیرون می‌کشد و بر توانایی تمرکز شما تاثیر می‌گذارد. اگر دیابت کنترل نشود، می‌تواند باعث ایجاد رگ‌های خونی جدید در شبکیه شود و به رگ‌های موجود آسیب برساند. برای اکثر افراد، این تغییرات اولیه باعث مشکلات بینایی نمی‌شود، با این حال، اگر این تغییرات بدون تشخیص پیشرفت کنند، می‌توانند منجر به از دست دادن بینایی و نابینایی شوند.

عدم بهبود سریع زخم

زخم‌های دیر التیام یا عفونت‌های مکرر یکی دیگر از علائم قرمز است. سطح بالای قند خون می‌تواند بر روند طبیعی بهبودی بدن و توانایی مبارزه با عفونت‌ها تاثیر بگذارد. در زنان، به‌طور مکرر عفونت‌های مثانه و واژن مشاهده می‌شوند.

پوست تیره

قسمتی از پوست تیره می‌شود که به‌عنوان آکانتوز نیگریکانس شناخته می‌شود و می‌تواند در چین‌ها و چروک‌های بدن، به‌طور معمول در اطراف گردن و زیر بغل ظاهر شوند. این وضعیت اغلب نشان‌دهنده مقاومت به انسولین و نشانه دیابت نوع ۲ است.

این علائم به این دلیل پدیدار می‌شوند که بدن نمی‌تواند به‌طور موثر از گلوکز برای تولید انرژی استفاده کند و بر عملکردهای مختلف بدن تاثیر می‌گذارد.

نتایج تحقیقات بر اهمیت شناخت زودهنگام این علائم برای مدیریت موثر دیابت و کاهش خطر عوارضی مانند بیماری قلبی، سکته مغزی، بیماری کلیوی، مشکلات چشمی، بیماری‌های دندانی و آسیب عصبی تاکید می‌کند.

محققان اظهار کردند که حفظ سطح قند خون در محدوده سالم می‌تواند به‌طور قابل توجهی خطر عوارض را کاهش دهد و نتایج کلی سلامت را بهبود بخشد. مدیریت دیابت کنترل نشده شامل رویکرد جامع از جمله دارو، تغییرات رژیم غذایی، فعالیت بدنی منظم و نظارت بر سطح قند خون است. آموزش مدیریت دیابت نیز بسیار مهم است، زیرا افراد را قادر می‌سازد تا تصمیمات آگاهانه در مورد سلامت خود بگیرند.