۴ علامت دیابت در زنان

8 آذر 1403

دیابت به عنوان قاتل خاموش شناخته شده زیرا همیشه علائم قابل توجهی به خصوص در مراحل اولیه ایجاد نمی‌کند. با این حال، برای زنان، علائم خاصی می‌تواند به عنوان یک پرچم قرمز هشدار دهنده عمل کند، که نشان دهنده بروز دیابت یا پیش دیابت است.

این علائم اغلب نادیده گرفته شده یا اشتباه تشخیص داده می‌شوند، اما تشخیص آن‌ها ممکن باعث مراجعه فوری‌تر به دکتر و آغاز سریع‌تر روند معالجه و درمان شود. در این مطلب به ۴ نشانه اولیه دیابت اشاره می‌کنیم که مختص زنان است.

افزایش تشنگی و مراجعه مکرر به حمام

یکی از اولین نشانه‌های دیابت عارضه تشنگی بیش از حد است که به نام «پلی دیپسی» شناخته می شود. در حالی که این علامت مختص زنان نیست، اما با تکرر ادرار مرتبط است که ممکن است در دوران بارداری یا قاعدگی به دلیل تغییرات هورمونی حادتر شود. زنان ممکن است متوجه شوند که نیاز به استفاده بیشتر از توالت به خصوص در شب دارند. این اتفاق به این دلیل رخ می‌دهد که سطوح بالای قند در خون کلیه‌ها را وادار می‌کند تا برای فیلتر کردن گلوکز اضافی کار اضافه انجام دهند و در نتیجه باعث کم آبی بدن می شود.

یک مطالعه منتشر شده در نشریه «مراقبت دیابت» نشان داد که زنان بیشتر از مردان از ناراحتی مثانه و علائم مرتبط با هیدراتاسیون در مراحل اولیه دیابت رنج می‌برند.

سندرم تخمدان پلی کیستیک و مقاومت به انسولین

زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک(PCOS) شانس بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند. سندرم تخمدان پلی کیستیک به عنوان یک بیماری هورمونی، ظرفیت بدن برای استفاده صحیح از انسولین را مختل می‌کند و در نتیجه باعث مقاومت به انسولین که پیش زمینه دیابت است می‌شود. هنگامی که دیابت ایجاد می‌شود، علائمی مانند پریودهای نامنظم، افزایش وزن و آکنه ممکن است بیشتر و بدتر شوند.

بر اساس گزارش انتشار یافته در مجله «غدد درون ریز و متابولیسم بالینی»، تا ۷۰ درصد از زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک ممکن است مقداری مقاومت به انسولین داشته باشند که خطر ابتلا به پیش دیابت یا دیابت نوع ۲ را در آن‌ها افزایش می‌دهد.

عفونت‌های مکرر دستگاه ادراری

عفونت ادراری مکرر (UTIs) می‌تواند نشانه نادیده گرفته دیابت در زنان باشد. افزایش سطح قند خون محیطی ایده آل برای رشد باکتری ها فراهم می‌کند که منجر به عفونت‌های مکرر می شود. زنان که از نظر آناتومیکی به دلیل مجرای ادرار کوتاه‌تر مستعد ابتلا به عفونت ادراری هستند، ممکن است این را به عنوان یک علامت اولیه تجربه کنند.

نتایج مطالعه‌ای که در مجله «دیابت و عوارض آن» انتشار یافته نشان داد که خطر ابتلا به عفونت ادراری در زنان مبتلا به دیابت در مقایسه با زنان غیر دیابتی تقریبا دو برابر بیشتر است.

قاعدگی‌های سنگین یا نامنظم

دیابت می‌تواند چرخه قاعدگی زنان را مختل کند و باعث سنگین شدن یا نامنظم شدن قاعدگی (عادت ماهانه) شود. این اتفاق به این دلیل می‌افتد که دیابت بر تنظیم هورمون و حساسیت به انسولین تأثیر می‌گذارد، که هر دو نقش مهمی در سیستم تولید مثل دارند. طبق نتایج تحقیقات انتشار یافته در مجله آمریکایی «زنان و زایمان»، زنانی که سطح قند خون آن‌ها مدیریت نشده است، بیشتر در معرض اختلالات قاعدگی هستند. این اختلالات می‌تواند نشانه‌ای از مقاومت به انسولین یا دیابت باشد، به خصوص اگر در کنار علائم دیگری مانند خستگی یا تغییرات وزن ظاهر شوند.