

## Τα 10 «αθόρυβα» συμπτώματα του διαβήτη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ο διαβήτης προειδοποιεί για την έλευσή του και όσο πιο άμεσα συνειδητοποιήσουμε την κατάσταση, τόσο το καλύτερο. Στο σύγχρονο κόσμο, που η πληροφόρηση είναι τόσο εκτεταμένη και η αντίληψη περισσότερο διευρυμένη, μην αγνοείτε τα μικρά σημάδια που σας δίνει το σώμα σας και προστατέψτε εαυτόν από τα χειρότερα.



Αν ακόμα έχετε ιστορικό διαβήτη στην οικογένεια ή είστε υπέρβαροι έχετε ένα λόγο παραπάνω να εξετάζετε τακτικά και με συνέπεια.

Ποια λοιπόν είναι τα «αθόρυβα» συμπτώματα του διαβήτη και πως μπορείτε να τα αντιληφθείτε, όσο είναι ακόμα νωρίς...

**Πηγαίνετε συχνότερα στην τουαλέτα**

Η νόσος του διαβήτη οφείλεται για τα αυξημένα ποσοστά ζαχάρου στο αίμα και ένας τρόπος για να ξεφορτωθεί το σώμα αυτό το επιπλέον ζάχαρο, είναι μέσω της ούρησης. Οι περισσότεροι ασθενείς δεν έχουν συνείδηση του πόσο συχνά επισκέπτονται το μπάνιο, αλλά ένας εύκολος τρόπος να το διαπιστώσετε είναι αν παρατηρήσετε πόσες φορές διακόπτετε το βραδινό σας ύπνο για να πάτε τουαλέτα. Αν συμβαίνει περισσότερες από 2 φορές τη νύχτα, τότε ίσως είναι ώρα για μια γενική αίματος.

**Διψάτε περισσότερο**

Η συχνή ούρηση είναι λογικό να σας αφήνει με το αίσθημα της ξηρότητας και την αυξημένη δίψα.

Σε αυτή την περίπτωση, το λάθος που κάνουν οι περισσότεροι ασθενείς, είναι η κατανάλωση αναψυκτικών και χυμών για την ικανοποίηση της δίψας, με αποτέλεσμα μεγαλύτερη ροή ζαχάρου στο αίμα και την κατάληξη στο ίδιο σημείο, από που ξεκίνησε εξαρχής το πρόβλημα.

## Έχετε χάσει βάρος

Η απώλεια βάρους οφείλεται σε δυο κύριους παράγοντες: ο ένας είναι τα νερά που χάνετε μέσω της συχνής ούρησης και ο δεύτερος έχει να κάνει με τις θερμίδες που χάνετε μέσω της ούρησης και εξαιτίας του γεγονότος ότι δεν απορροφώνται από τον οργανισμό σας, όλες οι θερμίδες του ζαχάρου, λόγω ελλιπούς διαχείρισής του. Γι' αυτό και μόλις αρχίσει η σωστή αντιμετώπιση του διαβήτη, παρατηρείται αύξηση του βάρους, το οποίο είναι καλό σημάδι, καθώς δείχνει ισορροπημένα επίπεδα ζαχάρου στο αίμα.

## Νιώθετε τρέμουλο και πείνα



Τα υψηλά επίπεδα ζαχάρου στο αίμα, δείχνουν αδυναμία του οργανισμού να διαχειριστεί τη γλυκόζη, γι' αυτό μετά από ένα γεύμα υψηλό σε υδατάνθρακες, που παρατηρείται έξαρση της ινσουλίνης, έπεται απότομη πτώση της γλυκόζης, που εκφράζεται με τρέμουλο και την ανάγκη για ακόμα περισσότερους υδατάνθρακες και ζάχαρη, καταλήγοντας σε ακόμα ένα φαύλο κύκλο. Νιώθετε συνέχεια κουρασμένοι

Το διαρκές αίσθημα κόπωσης οφείλεται στο ότι το σώμα υστερεί στη διάσπαση της τροφής σε μορφές ενέργειας διαχειρίσιμες από το σώμα, με αποτέλεσμα να νιώθετε διαρκώς χωρίς ενέργεια και εξουθενωμένοι.

## Δεν έχετε διάθεση για τίποτα

Όταν το ζάχαρο στο αίμα, δεν είναι σε σωστά και ισορροπημένα επίπεδα,

επηρεάζεται μέχρι και η διάθεση του ατόμου, με μια τάση εριστικότητα και συμπτώματα που θυμίζουν κατάθλιψη.

Πολλές είναι οι περιπτώσεις ασθενών που νιώθουν ότι χρίζουν ψυχιατρικής θεραπείας, αλλά μετά από μια βελτίωση, με αγωγή, των επιπέδων ζαχάρου στο αίμα τους, παρατηρούν καλύτερευση της διάθεσής τους.

Η όραση σας γίνεται θολή

Στα πρώιμα στάδια του διαβήτη, το μάτι αδυνατεί να εστιάσει σωστά, εξαιτίας της συσσώρευσης της γλυκόζης στο μάτι, προκαλώντας έτσι προσωρινή αλλοίωση του σχήματός του. Δεν υπάρχει λόγος πανικού σε αυτή την περίπτωση, καθώς μετά από μερικές εβδομάδες ειδικής θεραπείας, το μάτι επανέρχεται στα φυσιολογικά του μεγέθη και η όραση ανακτά την υγεία της.

Οι πληγές επουλώνονται πιο αργά

Το ανοσοποιητικό σύστημα και οι διαδικασίες επούλωσης των πληγών, χάνουν σε απόδοση και αποτελεσματικότητα όταν τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα είναι υψηλά.

Νιώθετε μουδιασμένα τα πόδια σας

Το αίσθημα του πόνου, του μουδιάσματος και του καψίματος στα πόδια, είναι ένα από τα πρώτα σημάδια του διαβήτη, καθώς δείχνουν μια ήπια βλάβη στα νεύρα, η οποία είναι μια εκ των συνεπειών της ανισορροπίας του ζαχάρου στο αίμα.

Είστε επιρρεπείς σε λοιμώξεις του ουροποιητικού

Τα υψηλά επίπεδα ζαχάρου στα ούρα και στην περιοχή του κόλπου, είναι έδαφος φιλόξενο σε βακτήρια και μύκητες που οδηγούν σε αντίστοιχες μολύνσεις και λοιμώξεις. Αν οι λοιμώξεις επιμένουν και εμφανίζονται συχνά, παρά την διατήρηση της υγιεινής, τότε είναι πιθανό να οφείλονται στο διαβήτη, γι' αυτό και πολλές γυναίκες εξετάζονται για διαβήτη όταν απευθύνονται σε κάποιο γιατρό με επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις.

Πηγή: [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)