pISSN:2345-5020
eISSN:2423-5571

نامه به سردبیر

علائم دیابت پنهان

مهین نادری فر[1]، **عبدالغنی عبدالهی محمد**[1*]

۱. دانشگاه علوم پزشکی زابل، زابل، ایران

نویسنده مسئول: عبدالغنی عبدالهی محمد، دانشگاه علوم پزشکی زابل abdalqani@gmail.com

مقدمه

گلوکز دیابت یک بیماری مزمن و پیشرونده است که به دلیل اختلال در عملکردغده پانکراس یا سلول های بدن ایجاد می شود. کمبود تولید انسولین (نوع ۱) یا ترشح ناکافی آن (نوع ۲) منجر به افزایش گلوکز یا قند در خون می شوند. اگرچه سالانه حدود ۱.۵ میلیون نفر در آمریکا مبتلا به دیابت تشخیص داده می شوند، اما بسیاری از آنها ممکن است شناسایی نشوند. علائم اولیه دیابت برای همه افراد یکسان نیست. برخی از افراد علائم مشخصی از این بیماری را تجربه می کنند، در حالی که برخی دیگر علائم نادری را تجربه می کنند که اغلب کم اهمیت جلوه می کنند و افراد اغلب به آنها کمتر توجه می کنند(۱). بنابراین شناخت و درک علائم کلیدی برای شناسایی بیماری در مراحل پنهان بیماری و حفظ سلامت از اهمیت بالایی برخوردار هستند. علائم شایع دیابت عبارتند از افزایش تشنگی، تکرر ادرار، گرسنگی شدید، و زخم هایی که دیر ترمیم می شوند. این علائم در اکثر افراد مشترک است ولی علائمی دیگری نیز وجود دارند که باید به آنها توجه شوند (۲).

لکه های پوست تیره بخصوص در ناحیه ی گردن

یکی از علائم هشدار دهنده احتمالی دیابت، ایجاد لکه های تیره روی پوست، به ویژه در اطراف گردن افراد است. لکه های تیره ممکن است گسترده باشند یا فقط در چین و چروک های پوست قابل رویت باشند. همچنین پوست اطراف گردن نیز ممکن است مخملی یا ضخیم تر به نظر برسد. این وضعیت به عنوان آکانتوز نیگریکانس ۱(AN) شناخته می شود. گاهی اوقات در کشاله ران و زیر بغل نیز دیده می شود. این عارضه در دیابت نوع ۲ و در افرادی که رنگ پوست تیره تر دارند، شایع است و زمانی اتفاق می‌افتد که سطوح بالای قند در جریان خون باعث می‌شود سلول‌های پوست سریع‌تر از حد طبیعی تکثیر شوند (۳).

عفونت های مکرر

دیابت می تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند و فرد را مستعد ابتلا به بیماری های عفونی مختلف کند. در نتیجه ممکن است عفونت های مکرر بروز کنند. این موارد می تواند شامل عفونت های دستگاه تناسلی زنان، عفونت های قارچی، عفونت های مثانه، و عفونت های پوستی باشد. هنگامی که قند در خون فرد بیش از حد افزایش می یابد عملکرد گلبول های سفید دچار اختلال می شوند. این مشکل بدن فرد را برای مبارزه با عفونت ها کاهش می دهد (۳).

تغییرات بینایی

تغییرات بینایی ممکن است علامت هشدار دهنده دیابت باشد. اگر فرد متوجه تغییراتی در بینایی خود گردید، باید توسط چشم پزشک معاینه شود. قند خون بالا می تواند هر قسمت از بدن از جمله چشمان را تحت تاثیر قرار دهد. این می تواند سطح مایعات را در چشمان تغییر دهد و در نتیجه باعث تورم، تاری دید یا مشکل در تمرکز روی اشیا گردد (۳).

سبکی سر[2]

برخی افراد سبکی سر را به خستگی یا گرسنگی نسبت می دهند. اما این حالت می تواند در دیابت نیز رخ دهد.

[1]. acanthosis nigricans

[2]. Lightheadedness

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-11-22]

قند خون بالا می تواند باعث سرگیجه نیز شود. سطوح بالای گلوکز می تواند باعث تکرر ادرار و منجر به کم آبی بدن شود. سطح پایین آب در بدن بر عملکرد مغز تأثیر می گذارد. کم آبی همچنین می تواند تمرکز و حافظه را تحت تاثیر قرار دهد (۳).

اختلال عملکرد جنسی

اختلال نعوظ یکی دیگر از علائم احتمالی دیابت است که معمولاً مردان مبتلا به دیابت نوع ۲ را تحت تأثیر قرار می دهد. مشکلات جنسی زمانی رخ می دهد که قند خون بالا به اعصاب و رگ های خونی که خون را به آلت تناسلی می رسانند آسیب می زند. اختلال عملکرد جنسی می تواند در زنان نیز رخ دهد که در نتیجه برانگیختگی کم و خشکی دستگاه تناسلی ایجاد می شود. با این حال، تحقیقات نشان می دهد که مسائل جنسی مرتبط با دیابت در زنان کمتر از مردان است (۴).

تحریک پذیری[3]

احساس تحریک پذیری مکرر یا تغییرات خلقی یکی دیگر از علائم پیش دیابت می تواند باشد. سطح قند خون فرد می تواند به تغییرات سریع خلق و خوی کمک کند، بنابراین سطوح کم یا بالاتر از حد طبیعی قند خون می تواند بر احساسات فرد تأثیر بگذارند. تحریک پذیری و سایر تغییرات خلقی موقتی هستند و با پایدارتر شدن سطح قند خون، احساسات به حالت عادی باز می گردند (۳).

کاهش وزن

وقتی بدن انسولین تولید نمی کند یا نمی تواند به حد کافی انسولین تولید کند، سلول های بدن گلوکز کافی برای استفاده از انرژی دریافت نمی کنند. در نتیجه بدن برای تامین انرژی شروع به سوزاندن چربی و توده عضلانی می کند و باعث کاهش ناگهانی وزن کلی بدن شود (۳).

خارش

دیابت تشخیص داده نشده و افزایش قند خون نیز می تواند به رشته های عصبی در سراسر بدن آسیب برساند. این آسیب می تواند در هر جایی اتفاق بیفتد، اما به طور معمول بر اعصاب دست و پا تأثیر می گذارد. این آسیب می تواند باعث خارش شود. علاوه بر این، آسیب رگ های خونی ناشی از افزایش قند خون می تواند گردش خون را در اندام ها کاهش دهد. این می تواند پوست بدن را خشک کند و منجر به خارش و لایه برداری شود (۴).

تنفس با احساس بوی میوه

احساس بوی میوه هنگام تنفس یکی دیگر از علائم کمتر شناخته شده دیابت، یا به طور خاص، کتواسیدوز دیابتی است. وقتی بدن قادر به استفاده از انسولین برای انرژی نباشد، سلول های چربی را برای تولید انرژی تجزیه می کند. این فرآیند، اسیدی به نام کتون تولید می کند. کتون های اضافی در جریان خون به طور معمول از طریق ادرار از بدن خارج می شوند. با این حال، وقتی بدن شروع به تجزیه چربی برای دریافت انرژی می کند، اثر آن در تنفس با احساس بوی میوه خود را نشان می دهد که شبیه بوی استون یا لاک ناخن می باشد (۵).

درد در اندام های بدن

هنگامی که سطوح بالای قند باعث آسیب عصبی می شود – نوروپاتی دیابتی – عوارضی مانند درد یا گرفتگی عضلات و احساس گزگز یا سوزش یا بی حسی در اندام ها ایجاد شود (۵).

خشکی دهان

هر کسی ممکن است خشکی دهان داشته باشد، اما این خشکی روی افراد مبتلا به دیابت تاثیر می گذارد زیرا قند خون بالا جریان بزاق را کاهش می دهد. بزاق بسیار کم در دهان، پیش ساز پوسیدگی دندان و بیماری لثه است. همچنین خشکی دهان ممکن است حتی پس از تشخیص دیابت ادامه یابد. خشکی دهان همچنین یکی از عوارض جانبی برخی از داروهای مورد استفاده برای درمان دیابت نیز می باشد (۳).

حالت تهوع

تهوع و استفراغ از دیگر علائمی است که می تواند نشان دهنده دیابت نیز باشد. هر دو می توانند در نتیجه نوروپاتی رخ دهند.

[3]. Irritability

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-11-22]

آسیب عصبی ممکن است مانع از انتقال صحیح غذا از معده به روده شود. وقفه در این فرآیند می تواند باعث برگشت غذا در معده و در نتیجه حالت تهوع و گاهی استفراغ شود (۵).

علائم فوق همراه با علائم شایع شناخته شده می توانند به عنوان هشدار اختلال سلامت مورد توجه کادر بهداشتی درمانی بخصوص پرستاران قرار گیرند و به افراد جامعه در خصوص شناخت علائم شایع و نشانه های ناشایع بروز دیابت آموزش های لازم را ارائه نمایند تا علاوه بر تشخیص زودهنگام بیماری، برای حفظ سلامت و پیشگیری از عوارض احتمالی آن اقدام نمایند.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچگونه تعارضی وجود ندارد.

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-11-22]

References

1. Sunday HG, Sadia AH, Ojo OG. Mechanisms of Diabetes Mellitus Progression: A Review. Journal of Diabetic Nephropathy and Diabetes Management. 2022;1(1):1-5.

2. Viroonluecha P, Egea-Lopez E, Santa J. Evaluation of blood glucose level control in type 1 diabetic patients using deep reinforcement learning. Plos one. 2022;17(9): e0274608.

3. Marina B, Valencia H. 12 Unusual Symptoms of Diabetes. Available at: https://www.healthline.com/health/diabetes/unusual-symptoms-of-diabetes. [cited 2020 Jan 27].

4. Sansone A, Mollaioli D, Ciocca G, Limoncin E, Colonnello E, Jannini EA. Sexual dysfunction in men and women with diabetes: A reflection of their complications?. Current Diabetes Reviews. 2022;18(2):1-8.

5. Stainforth-Dubois M, McDonald EG. Treatment-induced neuropathy of diabetes related to abrupt glycemic control. CMAJ. 2021;193(28):E1085-8.

.

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-11-22]