

## أعراض قبل ظهور السكري 4



غالباً ما يصعب اكتشاف أعراض مقدمات السكري. وهناك حوالي 85 مليون شخص فوق سن العشرين في الولايات المتحدة لديهم مقدمات السكري، لكن 90% لا يعرفون أنهم مصابون به.

### أعراض قبل ظهور السكري 4

ويؤثر السكري على القلب والأوعية الدموية والكليتين، لذلك من المهم اختبار مستويات السكر في الدم خاصة إذا كنت معرضاً لخطر كبير.

مع ذلك هناك بعض الأعراض الرئيسية في جسمك والتي قد تشير إلى مقدمات السكري

### الجلد الداكن في ثنايا الجسم -1

يمكن أن تظهر علامات مقدمات السكري على بشرتك. اعتلال الجلد السكري هو مصطلح يستخدم لوصف البقع

الصغيرة ذات اللون البني على الجلد خاصة في الساقين

تحدث هذه التغييرات في الجلد، بسبب انخفاض الدورة الدموية للجلد. يمكن أن تشمل المناطق المتأثرة العنق والإبطيين والفخذ.

## الجوع والتعب -2

يحول الجسم الطعام الذي نتناوله إلى جلوكوز تستخدمه الخلايا بعد ذلك للحصول على الطاقة. لكن خلايانا تحتاج إلى «الأنسولين لتمتص» الجلوكوز.

إذا كان جسمك لا ينتج كمية كافية أو أي أنسولين، أو إذا كانت خلاياك تقاوم الأنسولين الذي يصنعه جسمك، فلن يتمكن الجلوكوز من الوصول إليها ولن يكون لديك طاقة.

هذا يعني أننا قد لا نحصل على الطاقة المطلوبة من الطعام الذي نستهلكه، ويمكن أن يجعلك تشعر بالجوع والتعب أكثر من المعتاد.

## العطش الشديد -3

قد يجعلك التبول المتكرر تشعر بالعطش الشديد. عندما تشرب أكثر، ستبول أكثر أيضاً. وعادة ما يضطر الشخص العادي إلى التبول ما بين 4 إلى 7 مرات في اليوم، لكن الأشخاص المصابين بداء السكري أو حتى مقدمات السكري قد يذهبون أكثر من ذلك بكثير.

عادة، يعيد الجسم امتصاص الجلوكوز أثناء مروره عبر الكلى، ولكن عندما يرفع مرض السكري مستوى السكر في الدم، قد لا تتمكن الكلى من استعادته بالكامل.

## جفاف الفم -4

نظراً لأن جسمك يستخدم السوائل لتكوين البول، فهناك القليل من الرطوبة المتبقية لأشياء أخرى. قد تصاب بالجفاف، وقد تشعر بجفاف فمك لعدم وجود ما يكفي من اللعاب.

إذا كنت تعاني جفاف الفم وتعتقد أنه من الممكن أن تكون مصاباً بمقدمات السكري، فيجب عليك استشارة طبيبك.

يمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم وجفاف الفم معاً إلى مشاكل خطيرة في الأسنان إذا لم يتم علاجهما في الوقت المناسب.