

## Signes Avant-Coureurs Du Diabète

Le diabète est un problème de santé croissant parmi beaucoup d'Américains, et il affecte un vaste éventail de personnes. Dans les années précédentes le diabète avait l'habitude d'affecter les personnes âgées, mais avec les changements alimentaires et le manque d'activité physique, plusieurs personnes voient un changement dans un mode de vie diabétique à un âge plus jeune. Bien qu'il ne soit pas toujours de manière évidente, le diabète peut se glisser sur un individu, et avant que vous le savez, il est trop tard. La prévention et un mode de vie sain est essentielle pour une glycémie saine. Si vous pensez que le diabète peut être avoir une incidence sur vous et sur votre style de vie, alors envisager d'avoir un bilan de santé auprès d'un professionnel de la santé qualifié. Vous trouverez ci-dessous les 12 signes et symptômes, que vous devriez être au courant de ce qu'indiquerait le diabète.

### 1.- Un mécanisme de la soif accrue

Un des symptômes les plus courants du diabète est la soif. Alors qu'il est fréquent d'avoir soif, lorsque vous avez été à l'extérieur pendant de longues heures, parler toute la journée, ou après avoir mangé un repas avec le sodium, il n'est pas aussi fréquent de se sentir toujours soif. Si vous vous sentez que vous buvez plus d'eau que d'habitude, envisagez à surveiller votre consommation d'eau pour le déterminer. En outre, la prise de notes au sujet de votre soif dans un journal est un excellent moyen de documenter et de créer un historique pour déterminer vos pensées, vos sentiments, et comment vous vous sentez à la journée.

### 2.- La perte de poids rapide

Alors que de nombreux diabétiques sont recommandés pour perdre un peu de poids, perdre une quantité rapidement à la hâte sans explication est un symptôme du diabète. Tout simplement parce que, le poids corporel ne déplace pas au hasard d'une manière spectaculaire. Lorsque le corps a des excès de sucre dans le sang, le corps signale la décomposition des protéines parce que les cellules dans le corps pensent qu'ils sont affamés de sucre. Lorsque cela se produit, votre masse musculaire commence à diminuer et le poids se détache à la hâte. Si vous perdez une bonne quantité de poids dans un court laps de temps et vous n'avez pas fait une grande partie de l'ordinaire, il existe un potentiel pour le diabète. Une perte de poids typique est d'environ deux livres par semaine quand le régime alimentaire et l'exercice fonctionnent correctement, afin de prendre cela en considération si vous perdez du poids.

### 3.- La peau sèche ou craquelée

Un symptôme essentiel du diabète est la peau chroniquement sèche ou craquelée. Les mois d'hiver ont tendance à assécher la peau en raison d'un certain nombre de raisons, mais si votre peau reste sèche même avec des remèdes et vous avez d'autres symptômes, il pourrait être une bonne raison de se pencher. La peau sèche pourrait signifier que le sucre dans le sang empêche l'eau d'atteindre la surface de la peau, ce qui explique et montre pourquoi l'apparence de la peau est sèche.

#### 4.- À quelle rapidité Guérissez-vous ?

La peau prend un certain temps pour qu'elle puisse guérir, ce qui est la physiologie normale du corps. Cependant, si votre corps a une égratignure sur les extrémités du corps et il prend plus de temps que prévu pour qu'il puisse se guérir, cela pourrait être un signe de diabète. La nourriture convenable et la nutrition sont aussi impératives pour la réparation de la peau, mais un signe commun chez les diabétiques est dans la réparation des tissus et la cicatrisation.

#### 5.- Les infections à levures fréquentes

Lorsque le taux de glycémie est élevé et que votre corps est en état de diabète, votre corps a tendance à être légèrement immunodéprimés. Lorsque le corps perd sa capacité à combattre les infections, en conséquence les femmes ont tendance à commencer à avoir des infections à levures fréquentes. En outre, beaucoup d'infections qui se cachent dans le corps se nourrissent de sucre dans le sang, ce qui est sans fin, lorsque la personne est diabétique, mais n'est pas conscient qu'elle a le diabète.

#### 6.- Les extrémités qui sont engourdis

Un symptôme fréquent du diabète est lorsque les extrémités engourdissements ou picotements tout au long de la journée. Lorsque la glycémie est élevée dans le sang, les mains et les pieds ont tendance à perdre la circulation en raison d'une constriction des vaisseaux sanguins. Si vos mains, vos doigts, vos pieds et/ou vos orteils rencontrent aucune sorte d'engourdissement ou de picotements, alors envisager de faire un bilan de santé auprès d'un professionnel de la santé qualifié, dès que vous pouvez pour aider à prévenir ou ralentir les effets du diabète.

#### 7.- Vous avez l'envie d'uriner souvent

Une partie de l'hyperglycémie et de diabète est que vous utilisez probablement les toilettes plus que vous le désirez. La quantité typique de la miction pour la personne moyenne varie de un à deux litres par jour, mais si la sortie n'est plus de trois litres par jour, il y a une bonne chance que vous pourriez être à risque d'avoir le diabète. Assurez-vous d'avoir votre taux de glycémie vérifié si vous pensez que vous urinez plus fréquemment tout au long de la journée.

#### 8.- Les déficiences visuelles

La vision d'une personne peut en dire beaucoup de chose sur la santé, mais la partie difficile est la déficience visuelle, qui ne peut pas toujours dicter le diabète. Une question, en particulier chez les personnes âgées, qui sont diabétiques, est souffrant de glaucome, qui est une pression excessive dans les yeux, provoquant des lésions nerveuses et la perte de la vision. Quelques statistiques suggèrent que les diabétiques sont à risque plus élevé de 40 pour cent d'avoir un glaucome à développer tout au long de la vie par rapport aux individus sains exempts de diabète. En outre, les diabétiques sont à 60 pour cent de probabilité d'avoir des cataractes, qui est l'opacification sévère sur la vision et le cristallin de l'œil. Les deux conditions

peuvent causer un handicap grave et la vision peut être perdue avec le diabète, ce qui rend la vision l'un des symptômes la plus importants à surveiller.

#### 9.- Fatigue inhabituelle

Les niveaux d'énergie fluctuent tout au long de la journée en fonction de l'activité, de la nourriture et les stimulants. Lorsque le diabète est une cause, les niveaux d'énergie ont tendance à fluctuer encore plus, avec quelques moments de haute énergie et d'autres avec un peu d'énergie. Si vous rencontrez plusieurs fois de se sentir fatigués et juste égoûtés et il n'y a aucune logique de raisonnement derrière cela, il pourrait indiquer que votre glycémie est un peu élevée. Contrôler votre niveau d'énergie et si vous vous sentez fatigués, ne pas mettre le blâme sur votre tasse de café pendant la journée, prendre cela comme un signe de diabète possible.

#### 10.- La douce odeur d'urine

Il ne devrait pas être un signe normal d'avoir l'urine qui sent agréablement doux, mais si vous le faites, prenez cela comme un symptôme majeur du diabète. Si l'urine a une odeur sucrée, alors c'est probablement à cause de ton sang ayant un excès de sucre. Lorsque le sang a des excès de sucre, il a tendance à trouver son chemin hors du corps pour l'élimination. La douce odeur d'urine devrait être un indicateur pour vous de faire un appel à votre professionnel de la santé, si vous soupçonnez ce symptôme.

#### 11.- La douce odeur de l'haleine

Il y a des moments où votre respiration devrait être agréablement douce, mais pas quand vous n'avez pas brossé vos dents ou mâcher la gomme en heures. Lorsque le souffle est exceptionnellement doux, cela pourrait être un signe de corps cétoniques dans l'organisme, ce qui est commun aux diabétiques avec des niveaux de glycémie très élevée. Faites vérifier par votre professionnel de la santé, si votre haleine sent inhabituellement doux.

#### 12.- Affamé

Nous avons tous ces moments où votre estomac gronde et le dîner est en retard. Ceci est un sentiment normal. Mais si vous mangez cinq à six repas par jour, a faim comme une réaction au sentiment qui pourrait alors être quelque chose de mal. La raison pour laquelle l'esprit est signalé manger si souvent en raison des niveaux de glucose sanguin qui tirent pic haute puis basse, provoquant le chaos dans le corps. Lorsque la glycémie est trop faible, le corps devient la tête légère et le cerveau est signalé pour se nourrir. Si vous vous sentez trop faim et ne savent pas pourquoi, alors vous êtes à la recherche d'un examen d'un médecin qualifié afin de savoir si le diabète vous affecte.