

8 أعراض يومية تشير إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم



الاثنين 15 سبتمبر 2025 08:00 م

غالبًا ما يرتبط ارتفاع سكر الدم، بمرض السكر، إلا أنه قد يصيب أى شخص، وخاصةً من يتبعون نظامًا غذائيًا غير صحي، أو يعيشون حياةً خاملة، أو يعانون من إجهاد مفرط، أو اختلالات في الغدد الصماء، من غير المرجح أن تُشير الارتفاعات العرضية القلق، ولكن قد يؤدي ارتفاع سكر الدم المتكرر إلى مضاعفات صحية خطيرة، مثل داء السكر من النوع الثاني، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وتلف الأعصاب

أعراض يومية قد تشير إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم

فيما يلي بعض وفقًا لموقع **onlymyhealth** الأعراض الأساسية التي يمكن أن تشير إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم:

1. التعب المستمر
هل تشعر بالتعب باستمرار حتى بعد نوم هانئ؟ ارتفاع سكر الدم يمنع الجلوكوز من دخول خلاياك بكفاءة، وينتهي بك الأمر بالشعور بالإرهاق حتى مع وجود كمية كافية من الطاقة في جسمك
2. العطش الشديد والتبول المتكرر
ارتفاع السكر في الدم يدفع الكلى إلى بذل جهد أكبر للتخلص منه، مما يؤدي إلى الجفاف، هذا يجعلك تشعر بالعطش المستمر، وقد تجد نفسك تتبول أكثر، خاصةً ليلاً
3. عدم وضوح الرؤية
قد يؤدي عدم استقرار مستوى السكر في الدم إلى تورم عدسات العينين، مما يؤدي إلى تشوش الرؤية مؤقتًا، إذا كانت رؤيتك ضبابية بشكل متقطع، فمن المستحسن إجراء فحص لمستوى السكر في الدم
4. تباطؤ التئام الجروح
قد يؤدي ضعف الدورة الدموية وتأثيرات ارتفاع سكر الدم على الجهاز المناعي إلى تأخير الشفاء، وتعد العدوى المتكررة أو الجروح التي تستغرق وقتًا أطول من المعتاد للشفاء علامة تحذيرية
5. الصداع المتكرر
قد تسبب تقلبات سكر الدم، سواءً ارتفاعًا أو انخفاضًا مفاجئًا، صداعًا وضبابية ذهنية، وقد يكون سبب الصداع المتكرر دون سبب واضح اختلال توازن سكر الدم
6. خدر أو وخز في القدمين واليدين
ارتفاع سكر الدم على المدى الطويل يدمر الأعصاب حتى في المرحلة المبكرة، قد تشعر بوخز أو تنميل أو حرقة في الأطراف
7. زيادة الوزن غير المبررة
فقدان الوزن السريع، حتى مع شهية طبيعية أو متزايدة، قد يعني أن الجسم لا يستطيع الاستفادة من الجلوكوز بشكل جيد، وبلجأ إلى تكسير الدهون والعضلات للحصول على الطاقة، في المقابل، تشير زيادة الوزن وتراكم الدهون في منطقة البطن أيضًا إلى مقاومة الأنسولين
8. مشاكل الجلد المفرطة
يعد جفاف الجلد وحكة الجلد أو تكرار العدوى الفطرية والبكتيرية أمرًا شائعًا لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع سكر الدم، يحدث هذا لأن الجلوكوز الزائد يُشكّل بيئة خصبة لتكاثر الميكروبات

متى يجب عليك زيارة الطبيب

قد تبدو هذه الأعراض عادية، لكن إذا استمرت، فمن المهم فحص مستوى السكر في الدم، الكشف المبكر وتغيير نمط الحياة، مثل اتباع نظام غذائي متوازن، وممارسة الرياضة بانتظام، وإدارة التوتر، وشرب كميات كافية من الماء، يحدث فرقًا كبيرًا. لا يظهر ارتفاع سكر الدم دائمًا بشكل مفاجئ، بل غالبًا ما يكون خافتًا من خلال أعراض شائعة، استمع إلى جسمك وافحصه بانتظام، فقد تتمكن من اكتشاف المشكلة قبل أن تتفاقم.