রক্তে শর্করা বেড়ে গেলে ডায়াবেটিসের ঝুঁকি বুঝবেন যেসব সতর্ক লক্ষণে



সংগৃহীত ছবি

রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখা আমাদের সামগ্রিক সুস্থতার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যখন শরীরে গ্লুকোজের মাত্রা বেড়ে যায়, তখন তা ডায়াবেটিস বা প্রিডায়াবেটিসের প্রাথমিক লক্ষণ হতে পারে। এই অবস্থায় সময়মতো পদক্ষেপ না নিলে হৃদরোগ, কিডনি বিকল হওয়া, স্নায়ুর ক্ষতি কিংবা চোখের দৃষ্টিশক্তি কমে যাওয়ার মতো জটিলতা দেখা দিতে পারে। সাধারণত শরীর আগেভাগেই কিছু সংকেত দেয়, কিন্তু আমরা অনেক সময় সেগুলোকে অবহেলা করি বা সাধারণ ক্লান্তি ভেবে উপেক্ষা করি। নিচে এমন কিছু সাধারণ সতর্ক লক্ষণ দেওয়া হলো, যেগুলো রক্তে শর্করার মাত্রা বেড়ে যাওয়ার ইঙ্গিত হতে পারে।

প্রথমত, সারাক্ষণ ক্লান্তি ও অবসাদ বোধ করা উচ্চ রক্তে শর্করার একটি প্রধান লক্ষণ। যথেষ্ট ঘুম ও বিশ্রাম নেওয়ার পরও যদি সারাক্ষণ দুর্বলতা বা শক্তিহীনতা অনুভব করেন, তবে তা শরীরে অতিরিক্ত গ্লুকোজ থাকার কারণে হতে পারে। শরীর যখন অতিরিক্ত শর্করাকে শক্তিতে রূপান্তর করতে পারে না, তখন কোষে শক্তির ঘাটতি তৈরি হয়, ফলে সহজেই ক্লান্তি আসে।

দ্বিতীয়ত, অতিরিক্ত তৃষ্ণা পাওয়া এবং ঘন ঘন প্রস্রাবের প্রয়োজন হওয়া—এই দুটি উপসর্গও রক্তে শর্করার মাত্রা বেড়ে যাওয়ার সঙ্গে সম্পর্কিত। যখন রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ বেশি হয়, তখন কিডনি অতিরিক্ত চিনি শরীর থেকে বের করে দেওয়ার চেষ্টা করে। এর ফলে শরীর থেকে প্রচুর পরিমাণ পানি বেরিয়ে যায়, যা পানিশূন্যতা সৃষ্টি করে এবং ক্রমাগত তৃষ্ণা বাড়িয়ে তোলে।

তৃতীয়ত, দৃষ্টিতে ঝাপসা ভাব বা ফোকাসে সমস্যা হওয়া রক্তে অতিরিক্ত গ্লুকোজের আরেকটি প্রভাব। শর্করার মাত্রা বেড়ে গেলে চোখের ভেতরের তরল ভারসাম্য নষ্ট হয়ে যায়, যা লেন্সে প্রভাব ফেলে। এর ফলে দৃষ্টি ঝাপসা হয়ে যায় বা সাময়িকভাবে স্পষ্ট দেখা যায় না।

চতুর্থত, ক্ষত সারতে বেশি সময় নেওয়া-ও উচ্চ রক্তে শর্করার ইঙ্গিত হতে পারে। শরীরে অতিরিক্ত চিনি রক্ত চলাচলে বাধা সৃষ্টি করে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল করে ফেলে। ফলে ছোটখাটো কাটা, আঁচড় বা ঘা সারতে অস্বাভাবিক সময় লাগে এবং সংক্রমণের ঝুঁকিও বেড়ে যায়।

শেষত, অকারণে ওজন কমে যাওয়া ডায়াবেটিসের আরেকটি উল্লেখযোগ্য সংকেত। খাদ্যাভ্যাস বা জীবনযাত্রায় কোনো পরিবর্তন না করেও যদি হঠাৎ ওজন কমে যায়, তবে তা শরীরে ইনসুলিনজনিত সমস্যার ফল হতে পারে। শরীর যখন গ্লুকোজকে শক্তির উৎস হিসেবে ব্যবহার করতে পারে না, তখন চর্বি ও পেশি ভেঙে শক্তি উৎপন্ন করে—ফলে ওজন দ্রুত হ্রাস পায়।

উপরের লক্ষণগুলোর যেকোনো একটি বা একাধিক দেখা দিলে অবহেলা না করে দ্রুত রক্তে শর্করার মাত্রা পরীক্ষা করুন এবং চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও সঠিক জীবনযাপনই ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের সবচেয়ে কার্যকর উপায়।

সূত্র: Mayo Clinic