

ડાયાબિટીસના મુખ્ય લક્ષણોમાં વારંવાર પેશાબ થવો, વધુ પડતી તરસ લાગવી, અચાનક વજન ઘટવું અને સતત થાક લાગવો શામેલ છે. પ્રી-ડાયાબિટીસ અથવા ટાઇપ ૨ ડાયાબિટીસની શરૂઆતમાં લક્ષણો ખૂબ જ સામાન્ય હોઈ શકે છે અથવા બિલકુલ દેખાતા નથી.

ડાયાબિટીસના સામાન્ય લક્ષણો

લોહીમાં શર્કરા (સુગર) નું પ્રમાણ વધવાને કારણે શરીર પર નીચે મુજબની અસરો જોવા મળે છે:

- વારંવાર પેશાબ આવવો: ખાસ કરીને રાત્રિના સમયે વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે.
- ખૂબ તરસ લાગવી: ગમે તેટલું પાણી પીવા છતાં સતત તરસ અનુભવાય છે.
- વધુ ભૂખ લાગવી: જમ્યા પછી પણ વારંવાર અને ખૂબ ભૂખ લાગે છે.
- વજન ઘટવું: કોઈ પણ પ્રયત્ન વગર અચાનક વજન ઓછું થઈ જાય છે.
- અતિશય થાક: શરીરમાં પૂરતી ઊર્જા ન મળવાને કારણે સતત નબળાઈ અને થાક લાગે છે.
- આંખી દ્રષ્ટિ: આંખોના લેન્સ પર સોજો આવવાને કારણે ધૂંધળું દેખાય છે.
- ઘા રૂઝાવામાં સમય લાગવો: શરીર પર પડેલા ઘા, કાપા કે મસા વહેલા રૂઝાતા નથી.
- વારંવાર ચેપ (**Infections**) થવો: ત્વચા, પેઢા અથવા ગુપ્તાંગોમાં વારંવાર ઇન્ફેક્શન થાય છે.
- હાથ-પગમાં ઝણઝણાટી: હાથ અને પગના પંજામાં ખાલી ચડવી, સોય ભોંકાતી હોય તેવું લાગવું કે નિષ્ક્રિયતા આવવી.
- ત્વચાનો રંગ બદલાવો: ગરદન, બગલ કે સાંધાના ભાગે ત્વચા કાળી અને મખમલ જેવી થઈ જવી.

ડાયાબિટીસના પ્રકારો મુજબ લક્ષણોનો તફાવત

પ્રકાર	લક્ષણો દેખાવાનો સમય	મુખ્ય લાક્ષણિકતાઓ
ટાઇપ ૧ ડાયાબિટીસ	અઠવાડિયા કે મહિનામાં	લક્ષણો ખૂબ જ ઝડપથી અને ગંભીર રીતે દેખાય છે. આમાં ઉલટી, પેટનો દુખાવો અને મોઢામાંથી ખાટી ગંધ આવવી જેવા કટોકટીના લક્ષણો હોઈ શકે છે.
ટાઇપ ૨ ડાયાબિટીસ	ઘણા વર્ષોમાં	આ ધીમે ધીમે વધે છે. લક્ષણો એટલા સામાન્ય હોય છે કે લાંબા સમય સુધી ખબર પણ પડતી નથી.

પ્રી-ડાયાબિટીસ	કોઈ લક્ષણ નહીં	આમાં કોઈ ખાસ લક્ષણો દેખાતા નથી, પરંતુ તે ભવિષ્યમાં ડાયાબિટીસ થવાનો સંકેત છે.
ગર્ભાવસ્થાનો ડાયાબિટીસ	કોઈ લક્ષણ નહીં	ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન થાય છે અને સામાન્ય રીતે ટેસ્ટ દ્વારા જ જાણી શકાય છે.

જો તમને અથવા તમારા પરિવારમાં કોઈને આવા લક્ષણો જણાય, તો તબીબી સલાહ લેવી અને બ્લડ સુગર ટેસ્ટ કરાવવો હિતાવહ છે.