

صحة الغدد الصماء

ما هو جهاز الغدد الصماء؟

تخيل جهازاً دقيقاً يعمل بصمت ويضمن قيام جسمك بوظائفه. هذا هو جهاز الغدد الصماء، وهو عبارة عن شبكة معقدة من الغدد التي تعمل على إنتاج الهرمونات، وهي رسائل كيميائية تؤثر على معظم الخلايا والوظائف الحيوية في الجسم.

تؤثر هذه الهرمونات على



المزاج
الشعور العام



النوم
تحديد فترات الشعور بالنعاس أو اليقظة



الأيض (الاستقلاب)
كيفية استخدام الجسم للطاقة



النمو والتطور
بدءاً من مرحلة الطفولة وصولاً إلى مرحلة البلوغ



التكاثر
الخصوبة والوظيفة الجنسية



الاستتباب (الحفاظ على التوازن)
الحفاظ على توازن الجسم، مثل درجة الحرارة ومستوى السوائل

قد تؤدي التغيرات الطفيفة في مستويات الهرمونات إلى حدوث اضطرابات في وظائف الجسم؛ لذا فإن فهم مؤشرات وأعراض اضطرابات الغدد الصماء يساعدك على إدارة صحتك واتخاذ الخطوات اللازمة من أجل تفادي المشكلات الصحية.

اضطرابات الغدد الصماء الشائعة

لنلق نظرة على بعض اضطرابات الغدد الصماء الأكثر شيوعاً، والتي غالباً ما يُساء فهمها، مع توضيح تأثيرها على الجسم والطرق التعامل معها.

01

اضطرابات الغدة الدرقية

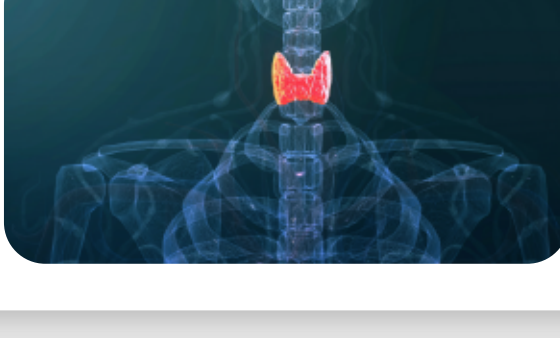
الغدة الدرقية هي غدة صغيرة على شكل فراشة تقع في مقدمة العنق، وتؤدي دوراً أساسياً في تنظيم عمليات الأيض (الاستقلاب) في الجسم. وعند اختلال عملها، ينعكس ذلك على الجسم.

قصور الدرقية (نقص نشاط الغدة الدرقية)

السبب: غالباً ما يكون السبب مرضاً في المناعة الذاتية (مثل داء هاشيموتو) أو بسبب نقص اليود.

الأعراض:

- إرهاق أو خمول مستمر
- زيادة غير مبررة في الوزن
- جفاف الجلد وتساقط الشعر
- عدم تحمل البرد
- الاكتئاب أو تقلبات المزاج
- بطء في ضربات القلب، والإمساك



التشخيص:

- فحوصات الدم (TSH، T3، T4)
- تصوير الغدة الدرقية بالموجات فوق الصوتية أو فحص اليود المشع

خيارات العلاج:

- قصور الغدة الدرقية: تناول دواء الهرمون الدرقي (ليفوثيروكسين)
- فرط الدرقية: تناول الأدوية المضادة للدرقية، أو جراحات مستقبلات بيتا، أو اليود المشع، أو الجراحة

02

داء السكري

يُعد داء السكري من الأمراض المزمنة التي تؤثر في كيفية استهلاك الجسم للجلوكوز، وهو مصدر الطاقة الأساسي. تكمن المشكلة في الإنسولين، وهو الهرمون الذي يُنتجه البنكرياس لضبط مستوى السكر في الدم. الأنواع الشائعة:

داء السكري من النوع الثاني

السبب: مقاومة الأنسولين، وترتبط غالباً بالوزن الزائد ونمط الحياة

الأعراض:

- بطء التئام الجروح
- وخز أو تنميل في الأطراف
- التهابات متكررة
- عدم وضوح الرؤية (ضبابية الرؤية)
- زيادة الشعور بالعطش أو الجوع

معايير تشخيص داء السكري (وفق الجمعية الأمريكية للسكري)

فحص سكر الدم الصائم (FPG):

- طبيعي: < 100 ملغ/ديسيلتر
- ما قبل السكري: 100-125 ملغ/ديسيلتر
- داء السكري: ≥ 126 ملغ/ديسيلتر

فحص تحمل الجلوكوز الفموي (OGTT):

- طبيعي: < 140 ملغ/ديسيلتر (بعد ساعتين من تناول 75 غ من الجلوكوز)
- ما قبل السكري: 140-199 ملغ/ديسيلتر
- داء السكري: ≥ 200 ملغ/ديسيلتر

فحص الهيموغلوبين السكري (HbA1C):

- طبيعي: < 5.7%
- ما قبل السكري: 5.7-6.4%
- داء السكري: ≥ 6.5%

فحص سكر الدم العشوائي:

- يتم تشخيص داء السكري إذا كان سكر الدم ≤ 200 ملغ/ديسيلتر مع وجود أعراض تقليدية تشمل (العطش، التبول، وفقدان الوزن).

ملحظة:

- يجب تأكيد التشخيص بإجراء اختبار ثاني في حال عدم وجود أعراض.

العلاج:

- النوع الأول: علاج بالأنسولين مدى الحياة.
- النوع الثاني: اتباع نظام غذائي صحي، ممارسة التمارين الرياضية، تناول الأدوية الفموية، وأحياناً العلاج بالأنسولين.

الحمل:

- اتباع نظام غذائي صحي، ممارسة التمارين الرياضية، العلاج بالأنسولين عند الحاجة.

داء السكري من النوع الأول

السبب: يقوم جهاز المناعة بالجسم بتدمير الخلايا المُنتجة للأنسولين

الفئة الأكثر عرضة: الأطفال أو الشباب

الأعراض:

- تبول متكرر (خصوصاً في الليل)
- عطش وجوع شديدين
- فقدان مفاجئ في الوزن
- تقلبات مزاجية وإرهاق
- عدم وضوح الرؤية (ضبابية الرؤية)

سكر الحمل (خلال فترة الحمل)

السبب: تغيرات هرمونية تؤثر على أداء الأنسولين أثناء الحمل

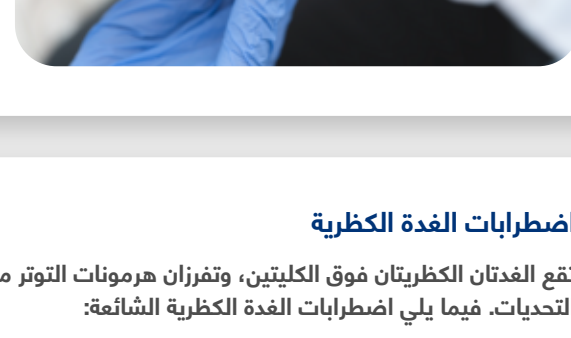
الأعراض:

- قد لا يرافق الحمل أي أعراض، غير أن بعض الحالات يُمكن أن تترافق مع أعراض خفيفة تشمل ما يلي:

- العطش الشديد
- كثرة التبول
- التعب

المخاطر:

- زيادة في وزن الطفل عند الولادة، مضاعفات الولادة، زيادة خطر إصابة الأم بالسكري من النوع الثاني



03

اضطرابات الغدة الكظرية

تقع الغدتان الكظريتان فوق الكليتين، وتفرزان هرمونات التوتر مثل الكورتيزول والألدريدالين التي تساعد الجسم على التعامل مع مختلف التحديات. فيما يلي اضطرابات الغدة الكظرية الشائعة:

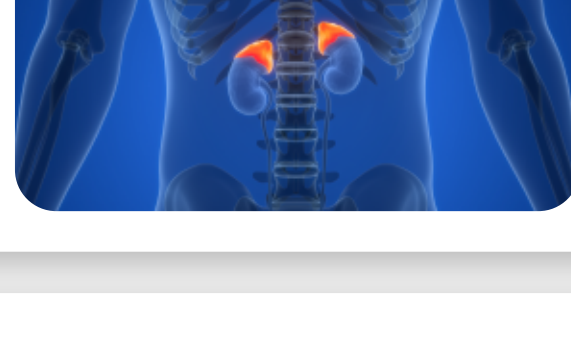
متلازمة كوشينغ (زيادة مستوى الكورتيزول)

السبب: الأورام أو استخدام الستيرويدات لفترات طويلة

الأعراض:

- زيادة الوزن في جذع الجسم، ووجه مستدير يُسمى "وجه القمر"
- هشاشة الجلد، وسهولة ظهور الكدمات
- ارتفاع ضغط الدم
- تقلبات المزاج، والقلق
- علامات تمدد بنفسجية على الجلد

اقرأ المزيد >



04

متلازمة المبيض متعدد الكيسات

هو اضطراب هرموني شائع يصيب واحدة من كل عشر نساء في سن الإنجاب، وقد يؤثر على الخصوبة والصحة العامة.

التشخيص:

- فحوصات الدم (مستويات الأندروجين)
- تصوير الحوض باستخدام الموجات فوق الصوتية
- الفحص السريري

العلاج:

- تغييرات في نمط الحياة: اتباع نظام غذائي صحي، فقدان الوزن، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- تناول الأدوية: يمكن معالجة متلازمة المبيض المتعدد الكيسات عن طريق الأدوية إلا أن المعالجة تعتمد بشكل كبير على هدف المريضة من العلاج وعلى الأعراض بحد ذاتها.

نصائح للحفاظ على توازن الهرمونات: خطوات مهمة يُمكن اتباعها يومياً

دعم جهاز الغدد الصماء لا يقتصر على الأدوية فقط، فالتغييرات البسيطة في نمط الحياة قد تُحدث أثراً كبيراً.

المحافظة على النشاط البدني

- تساعد الحركة المنتظمة (المشي، اليوغا، تمارين المقاومة) على تحسين حساسية الإنسولين والحفاظ على وزن صحي.

النوم وإدارة التوتر

- يرتبط كلٌّ من الكورتيزول والتمثيل الغذائي ارتباطاً وثيقاً بمستوى الراحة والتوتر. احرص على النوم من 7-9 ساعات ليلاً، وخصّص وقتاً للاسترخاء يومياً.

مراقبة التغيرات

- لا يجب تجاهل الأعراض مثل تقلّبات الوزن المفاجئة أو الإرهاق أو اضطراب الدورة الشهرية أو التقلّبات المزاجية؛ فقد تكون مؤشرات على اضطرابات في الهرمونات.

تناول الأطعمة التي توازن الهرمونات

- الغذاء الكامل: خضروات، بروتينات خالية من الدهون، دهون صحية
- الأغذية الغنية بالألياف مثل الشوفان واليقولبات، والتي تساعد على ضبط سكر الدم
- بذور الكتان وبقول الصويا لضبط مستويات الهرمونات بشكل طبيعي
- أحماض أوميغا 3 الدهنية الموجودة في الأسماك أو المكسرات لتقليل الالتهاب



ختاماً: انسجم مع كيمياء جسدك وتواصل معه

يعمل جهاز الغدد الصماء في صمت، لكن تأثيره يمتد إلى كل جانب من جوانب حياتك؛ إذ تتحكم الهرمونات في إيقاع جسدك، من نومك ومزاجك إلى وظائفك الحيوية اليومية.

أنصت إلى جسدك وراقب تغيراته؛ فزيارة الطبيب أو إجراء فحص دم بسيط قد يكشف عن خلل ويقيك من تفاقم أي حالة صحية.

في النهاية:

يُعدّ الكشف المبكر، والخيارات الواعية والمدروسة، واتباع نمط حياة صحي أفضل الأدوات للحفاظ على توازن الهرمونات والتمتع بحياة صحية.

للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة الروابط أدناه

The American Diabetes Association Releases Standards of Care in Diabetes—2025 | American Diabetes Association
Diagnosis and Classification of Diabetes: Standards of Care in Diabetes—2024 | Diabetes Care | American Diabetes Association

https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/endocrine-system