

ضمان Daman

اضطرابات الغدد الأيض والغدد الصماء

فهم الحالات التي تؤثر في الهرمونات وعمليات الأيض وصحتك العامة

ما هي اضطرابات الغدد الصماء والأيض؟

يتكون جهاز الغدد الصماء من مجموعة من الغدد التي تنتج هرمونات تؤدي دوراً أساسياً في تنظيم عمليات الأيض والنمو والتكاثر. كي تعمل بشكل جيد، يجب أن تعمل الغدد بالقرب من المعدل والكمية الصحيحة من الهرمونات. وتحدث اضطرابات الغدد الصماء والأيض حين ينتج الجسم كميات مفرطة أو غير كافية من بعض الهرمونات. في حين أن استخدام أنسجة المرتفعات الهرمونية بالكفاءة المطلوبة.

المعرفة الأساسية: أمراض الغدد الصماء والاضطرابات الأيضية – المعهد الوطني للسكري والأمراض الهضمية والكلى

01 اضطرابات الغدد الصماء والأيض الشائعة

داء السكري

أبرز الأعراض

- العطش الشديد
- كثرة التبول
- زيادة الشعور بالجوع
- تشوش الرؤية
- التعب

المضاعفات المحتملة

- أمراض القلب
- السكتة الدماغية
- أمراض الكلى
- تلف الأعصاب
- ضعف البصر أو فقدانه

02 اضطرابات الغدة الدرقية

قصور الغدة الدرقية

يؤدي نقص نشاط الغدة الدرقية إلى تباطؤ عمليات الأيض.

الأعراض:

- زيادة الوزن
- الشعور بالبرد
- جفاف الجلد
- الإمساك
- تساقط الشعر
- ضعف تحمل الجهد

فرط الغدة الدرقية

يؤدي فرط نشاط الغدة الدرقية إلى زيادة معدل عمليات الأيض

الأعراض:

- فقدان الوزن
- تسارع ضربات القلب
- القلق
- التعرق المفرط
- الارتعاش

03 السمنة ومتلازمة الأيض

متلازمة الأيض هي مجموعة من الحالات التي تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وداء السكري، من أنواع أخرى.

عوامل الخطر:

- السمنة في منطقة البطن
- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم
- ارتفاع الدهون الثلاثية
- انخفاض الكوليسترول النافع (HDL)

04 متلازمة تكيّس المبايض (PCOS)

تُعد هي أكثر الاضطرابات الهرمونية شيوعاً لدى النساء في سن الإنجاب.

وترتبط متلازمة تكيس المبايض بارتفاع خطر الإصابة بداء السكري والسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية.

العلامات الشائعة:

- عدم انتظام الدورة الشهرية
- نمو الشعر الزائد في الوجه أو الجسم
- حب الشباب
- صعوبة في حدوث الحمل
- زيادة الوزن
- مقاومة للانسولين

05 مشكلة الطعام واضطرابات أيض الطعام

تؤدي بعض الهرمونات مثل الإستروجين والبروجسترون وهرمون الغدة فوق الدرقية، بالإضافة إلى فيتامين (د) أدواراً محورية في الحفاظ على صحة العظام.

وبوجه خاص الإصابة مع التقدم في العمر، وقد تسبب هذه المشكلة فقدان العظام المتصمن في المنطقة.

العلامات التحذيرية:

- الكسور الناتجة عن هشاشة العظام
- نقص الطول
- آلام الظهر
- ضعف العضلات
- تكرار حدوث العدوى
- آلام المفاصل

06 نقص فيتامين (د)

يؤدي فيتامين (د) وظائف شبيهة بوظائف الهرمونات، وهو ضروري لصحة العظام ووظائف الجهاز المناعي وقوة العضلات.

ويتميز نقص فيتامين (د) في منطقة الشرق الأوسط بأنه من أعلى معدلات المنتشرة في المنطقة.

الأعراض:

- التعب
- آلام العظام
- ضعف العضلات
- تكرار حدوث العدوى
- انخفاض ضغط الدم
- الدوار

07 اضطرابات الغدة الكظرية

تنتج الغدتان الكظريتان عدداً من الهرمونات، من بينها الكورتيزول والألدوستيرون.

الأعراض:

- زيادة الوزن، خاصة في منطقة البطن والوجه
- ارتفاع ضغط الدم
- ضعف العضلات
- ارتفاع مستوى سكر الدم

08 متلازمة كوشينغ

تحدث نتيجة ارتفاع مستويات الكورتيزول

الأعراض:

- التعب المزمن
- فقدان الوزن
- انخفاض ضغط الدم
- الدوار

09 داء أديسون

يحدث عندما لا تنتج الغدتان الكظريتان كميات كافية من الهرمونات.

نقص هرمون النمو

قد تصيب اضطرابات هرمون النمو الأطفال والبالغين على حد سواء.

الأعراض:

- تأخر النمو لدى الأطفال
- انخفاض الكتلة العضلية
- تقلص حجم العضلات
- زيادة الدهون في الجسم

10 اضطرابات الغدد الصماء والأيض وإدارتها

يختلف العلاج باختلاف نوع الاضطراب وشدته والاحتياجات الصحية لكل فرد. ويمكن إدارة العديد من اضطرابات الغدد الصماء والأيض بفعالية من خلال اتباع نمط حياة صحي والمتابعة الدورية والالتزام الطبي بعد العلاج. وقد تشمل الخيارات العلاجية الأدوية المناسبة، والعلاج الهرموني التعويضي، والعلاج بالاستبدال لهرمص الكظرية، والاستشارات الغذائية. وبرامج إدارة الوزن، والاشتراط البدني. إلى جانب المتابعة المستمرة مع مقدمي الرعاية الصحية. ويساعد التشخيص المبكر والالتزام بالخطة العلاجية على السيطرة على الأعراض، ومنع المضاعفات، وتحسين جودة الحياة. وفهم الأسباب والأعراض والعلاجات المتاحة هو الخطوة الأولى نحو التحكم في الحالة.

تذكير! قد تتوفعها من تناول أدويتكم الموصوفة. وقد يتطلب طريقة استخدامها دون استشارة مقدم الرعاية الصحية. تؤدي الأدوية والمكملات الغذائية والخصوصات الصحية الدورية دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الهرمونات وعمليات الأيض.

متى ينبغي استشارة الطبيب؟

يُنصح باستشارة مقدم الرعاية الصحية عند ملاحظة أعراض مستمرة أو غير مبررة، مثل:

- **العطش الشديد أو كثرة التبول**
- **تغيرات غير مبررة في الوزن**
- **التعب المستمر**
- **ترقق الشعر أو تساقطه**
- **اضطرابات النوم**
- **عدم انتظام الدورة الشهرية**
- **تغيرات الحرارة أو الاكتئاب**
- **صعوبة التركيز**
- **تغيرات في معدل ضربات القلب**

حافظوا على صحة الهرمونات وعمليات الأيض

اختاروا غذاءً يدعم عمليات الأيض

- الخضروات والفواكه
- الحبوب الكاملة
- مصادر البروتين قليلة الدهون
- الدهون الصحية

ابقوا نشطين

- ممارسة الرياضة بانتظام
- ممارسة تمارين القوة
- الحفاظ على وزن صحي

احرصوا على النوم الكافي

ينصح الباحثون بالحصول على **7 إلى 9 ساعات** من النوم كل ليلة.

احرصوا على إجراء الفحوصات الدورية (endocrine.org)

يساهم التشخيص المبكر في تحسين النتائج الصحية بشكل كبير في معظم حالات اضطرابات الغدد الصماء والأيض.

تابعوا مؤشراتكم الصحية

احرصوا على متابعة:

- مستوى الغلوكوز في الدم
- ضغط الدم
- مستويات الكوليسترول
- وزن الجسم
- مستويات فيتامين (د)

حافظوا على نشاطكم البدني

احرصوا على ممارسة ما لا يقل عن **150 دقيقة** من النشاط البدني متوسط الشدة أسبوعياً.

هل تعلمون؟

- يمكن أن تساعد الفحوصات الصحية الدورية على اكتشاف العديد من اضطرابات الغدد الصماء قبل حدوث مضاعفات خطيرة. **(endocrine.org)**
- يُعدّ فيتامين (د) ضرورياً لصحة العظام ووظائف العضلات ودعم صحة الجهاز المناعي.

علاج اضطرابات الغدد الصماء والأيض وإدارتها

استشارة مقدم الرعاية الصحية. توفر الأدوية والمكملات الغذائية والخصوصات الصحية الدورية دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الهرمونات وعمليات الأيض.

اتخذوا اليوم خطوات تدعم صحتكم

يمكن للعادات اليومية البسيطة أن تُحدث فرقاً ملموساً في صحتك الهرمونات وعمليات الأيض. وقد الهرمونات الدورية، والأنشطة البدنية، والتغذية السليمة، والنوم الجيد، والتحكم في التوتر، وإدارة الوزن، والنشاط البدني. إلى جانب المتابعة المستمرة مع مقدمي الرعاية الصحية. ويساعد التشخيص المبكر والالتزام بالخطة العلاجية على السيطرة على الأعراض، ومنع المضاعفات، وتحسين جودة الحياة. وفهم الأسباب والأعراض

كيف تدعم ضمان المشتركين المصابين بأضطرابات الغدد الصماء والأيض؟

تدعم ضمان المشتركين المصابين بالغدد الصماء والأيض من خلال مجموعة من مبادرات الصحة والوقاية التي تهدف إلى التشجيع على الكشف المبكر، وتوفير مستوى أفضل بهذه الأمراض. وتحسين النتائج الصحية. وتشمل هذه الجهود التثقيف الصحي عبر النشرات والندوات الإلكترونية والتحديات الترويجية في أماكن العمل. والتي تتناول حالات مثل داء السكري واضطرابات الغدة الدرقية والسمنة ومتلازمة الأيض وغيرها من اضطرابات الهرمونية. كما تتيح تمكين المشتركين على إجراء الفحوصات الصحية الوقائية والتواصل المستمر والتثقيف. بمشاركة الرعاية الوقائية. تسعى ضمان إلى تمكين المشتركين من إدارة صحتهم. والحد من مخاطر المضاعفات وتحسين وجودة حياتهم.

ولي دائب حالك، توفر خدمات تنسيق الرعاية والمتابعة عبر برامج إدارة الأمراض للمشتركين والمؤهلين المصابين بأمراض مزمنة. بما يساعدهم على فهم حالتهم الصحية، والالتزام بخطتهم العلاجية. واتخاذ قرارات مستنيرة بشأن صحتهم. ومن خلال التواصل المستمر والتثقيف. وبمشاركة الرعاية الوقائية. تسعى ضمان إلى تمكين المشتركين من إدارة صحتهم. والحد من مخاطر المضاعفات وتحسين وجودة حياتهم.

المزيد من المعلومات

- اضطرابات الغدد الصماء: أنواعها وأسبابها وأعراضها وعلاجاتها
- داء السكري: وقائع الغدد الصماء
- الهرمونات: وقائع الغدد الصماء