

7 هرمونات يجب أن تعرفها جيداً



الأحد 4 سبتمبر 2016 05:09 م

الهرمونات هي عبارة عن بروتينات مسؤولة عن عملية التواصل بين الغدد والخلايا في أجزاء عديدة من الجسم، وتتحكم الهرمونات في التغيير الفيزيائي للجسم بدءاً من مرحلة البلوغ وحتى الكبر بالعمر

هذا فضلاً عن تأثيرها على عمليات التمثيل الغذائي والنوم والدورة الشهرية والإنجاب وغيرها من وظائف الجسم الأخرى

ويُعد تعرف النساء على أنواع الهرمونات ووظائفها أمراً في غاية الأهمية، فمع التقدم بالعمر ومع إقبال السيدات على مرحلة ما قبل أو شبه انقطاع الطمث، تبدأ مستويات الهرمونات في الانخفاض، مما يعرضهن لاختلالات واختلافات هرمونية قد تسبب لهن أعراضاً مزعجة ومؤلمة

وإليك فيما يلي قائمة بال7 هرمونات التي يجب على كل امرأة معرفتها جيداً حتى تستطيع التعايش مع طبيعة المرحلة التي تعيشها، حسب ما جاء في موقع "بولد سكاى" المعني بأخبار الصحة:

1- هرمون الغدة الدرقية

تتحكم هرمونات الغدة الدرقية في مستويات الطاقة بالجسم والشهية وتوقيت الدورة الشهرية والعديد من وظائف الجسم الداخلية، لذا فأى خلل في الغدة الدرقية، سواء بنشاطها الزائد أو تعرضها للحمول، يمكن أن يؤدي لمشاكل في الدورة الشهرية والخصوبة ومستويات الطاقة والتمثيل الغذائي، فضلاً عن مشاكل الجلد والشعر

2- هرمون البروجسترون

يرتفع هرمون البروجسترون وينخفض بشكل غريب أثناء الدورة الشهرية للسيدات، وهو يتميز بأهميته البالغة للسيدات اللواتي يرغبن في الحمل لقدرته على تهيئة الرحم للحمل كما أن انخفاضه أو عدم وجوده يمكن أن يتسبب في زيادة الوزن وانخفاض الطاقة وعدم انتظام الدورة الشهرية، فضلاً عن تعقيدات أخرى أثناء الحمل

3- هرمون الميلاتونين

يعمل هذا الهرمون على تنظيم النوم ومستويات الطاقة بالجسم، لذا فعندما تقل مستوياته بالجسم سوف تتعرضين لمشاكل في النوم وإنجاز المهام اليومية نظراً للافتقار للطاقة المطلوبة لذلك

4- هرمون الغدة الجار درقية

الافتقار إلى هذا الهرمون يمكن أن يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب والإصابة بتشنجات القدم واليد وهشاشة العظام، فضلاً عن تكون حصوات الكلى نظراً لمسؤوليته عن استقلاب فيتامين "د" وتنظيم مستويات الكالسيوم في الجسم، بالإضافة إلى أنه يساعد في تنظيم الدورة الدموية

5- هرمون الكورتيزول

يتحكم هذا الهرمون في مستويات السكر بالدم، كما أنه يعمل على توازن نسبة المياه العالحة في الجسم، فضلاً عن مسؤوليته عن

كفاءة الذاكرة □ وعندما تتقلب مستويات هذا الهرمون، تكونين عرضة للإجهاد والإصابة بهشاشة العظام وعدم انتظام الدورة الشهرية فضلاً عن سقوط الشعر □

6- هرمون جريلين (هرمون الجوع)

يُعد هذا الهرمون مسؤولاً عن إحساسك بالجوع، كما أنه يساعد على هضم الطعام، لذا فأي اختلال في هذا الهرمون بالجسم يؤدي إلى خلل في الجهاز الهضمي □

7- هرمون الأنسولين

يساعد هرمون الأنسولين الجسم في امتصاص الجلوكوز في الدم، لذا فإن ارتفاعه أو انخفاضه يمكن أن يسبب بقعا بالجلد وتكرار التبول، فضلاً عن احتمالات الإصابة بمرض السكري □