

7 أسباب أساسية لارتفاع نسبة السكر في الدم

الجمعة 9 يونيو 2023 12:34 م

يصاب البعض بارتفاع السكر في الدم، وقد يؤدي عدم اتخاذ الإجراءات الصحيحة إلى إعاقة صحة التمثيل الغذائي على المدى الطويل، وفقا لما نشره موقع healthifyme .

تشكل الكربوهيدرات جزءًا كبيرًا من النظام الغذائي، تتحلل إلى جلوكوز (نوع من السكر) في المعدة والأمعاء الدقيقة، ثم يمتص مجرى الدم الجلوكوز من الجسم نتيجة لذلك، فإن كلمتي "مستويات السكر في الدم" و "مستويات الجلوكوز في الدم" مترادفتان، والجلوكوز هو مصدر الطاقة الأساسي لجميع أجزاء الجسم تقريبًا إنه مصدر الطاقة الوحيد للدماغ وبالتالي فهو مهم للغاية للبقاء على قيد الحياة بعد الحفاظ على المستوى الأمثل أمرًا بالغ الأهمية حيث تتلقى جميع الأعضاء الجلوكوز عبر الدم

يعتمد تنظيم مستوى الجلوكوز في الدم على العديد من العمليات المترابطة التي تشمل أنظمة الجسم المتعددة عندما تعمل هذه العمليات بانسجام، تظل مستويات السكر في الدم ضمن المستويات الطبيعية ومع ذلك، فإن بعض العوامل الداخلية أو الخارجية تؤدي إلى اضطراب الأداء الطبيعي مما يؤدي إلى عدم استقرار مستويات الجلوكوز في الدم

أسباب ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم

1 - الدهون الزائدة في الجسم ومقاومة الأنسولين

تشير الأبحاث إلى أن السمنة سبب مهم لارتفاع نسبة السكر في الدم تؤثر الدهون الزائدة في الجسم على الأنسولين الذي تتناوله أنسجة الجسم غالبًا ما يؤدي إلى اضطراب يسمى مقاومة الأنسولين

في هذا الاضطراب، لا تستطيع العضلات والكبد والأنسجة الدهنية الاستفادة من الجلوكوز من الدم يحدث ذلك لأسباب مختلفة مثل السمنة والاستجابة المناعية للأنسولين

2 - التغيرات الهرمونية

تشكل الهرمونات أساس توازن الجلوكوز في مجرى الدم لذلك، فإن عوامل مثل الألم الجسدي والصدمات، وانقطاع الطمث أو الدورة الشهرية، والإجهاد، والحرقان من النوم يمكن أن تسبب اختلالاً هرمونياً، مما يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم

3 - الأدوية

تتداخل إدارة بعض الأدوية مثل الستيرويدات وحاصرات بيتا وبعض مضادات الالتهاب وبعض المضادات الحيوية مع العمليات الكيميائية المختلفة في الجسم مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم

4 - الأضرار التي تلحق بالميكروبات المعوية

يؤدي الاستخدام المكثف للمضادات الحيوية أو العدوى المقاومة إلى إتلاف الميكروبات الأساسية والصحية في الأمعاء تظهر الأبحاث وجود صلة بين الميكروبات المعوية التالفة وزيادة مستويات السكر في الدم. بالإضافة إلى ذلك، يُظهر أن استقلاب الجلوكوز المرتبط بمرض السكري من النوع 2 يمكن أن ينتج عن تلف الميكروبات المعوية

يمكن أن تعزز الميكروبات المعوية إنتاج هرمون الإنكريتين، وهو بيتيد الأمعاء

5 - الجينات

تلعب الجينات دورًا كبيرًا في التسبب في مرض السكري تلعب أمراض المناعة الذاتية مثل مرض السكري، وهي مزيج من العوامل الوراثية وعوامل نمط الحياة والبيئة دورًا حيويًا

6 - الأظعمة المصنعة والمحلّيات الصناعيّة

يؤثر النظام الغذائي على كل فرد بشكل مختلف [١] ولكن هناك اتجاه ملحوظ لبعض الأظعمة المعرضة للإصابة بمرض السكري [٢] على سبيل المثال ، يمكن أن تؤدي الأظعمة المصنعة التي تحتوي على المزيد من السكر والدهون والمحلّيات الصناعيّة إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم [٣] يسلط البحث الضوء على دور المُحلّي الصناعي في رفع مستوى الجلوكوز في الدم [٤]

7 - الإفراط في الأكل

لقد كان اقتراحًا قديمًا بالاستمرار في مضغ شيء ما لتحقيق الاستقرار في المستويات [٥] ومع ذلك ، فإن البحث الحديث ينفي هذه القاعدة [٦] لذا بدلاً من ذلك ، ينصح تحديث المعلومات بوجبتين كبيرتين فقط والصيام الصارم لمدة 12 ساعة تقريبًا [٧]