الوصف :

كيف يمكن أن يساعد الإنسان على توازن الهرمونات في الجسم؟

التلخيص :

[هي عبارة عن مواد كيميائية يتم إفرازها من الغدد الصمّ في جسم الإنسان،١ وتسهم في معظم ] وظائف الجسم الحيوية مثل تنسيق عملية التمثيل الغذائي والتكاثر والنمو والاستجابة للمؤثّرات الخارجية والعوامل البيئية وغيرها، ولكل هرمون دور محدّد في الجسم

أنواع الهرمونات في جسم الإنسان : تختلف أنواع الهرمونات في جسم الإنسان باختلاف الغدد الصماء، ويمكن توضيحها كالآتي:

هرمونات الغدة النخامية : تقع الغدة النخامية في قاعدة الدماغ تحت المهاد، وتعدّ الغدّة الرئيسة بين غدد الجسم الصمّ، وذلك لأنّها تتحكّم بالغدد الأخرى وتحفزها لإفراز الهرمونات، بالإضافة إلى إفراز هرموناتها الخاصة بها، والتي تشتمل على:

هرمون الموجه لقشر الكظرية . هرمونات الغدة الدرقية : تقع الغدة الدرقية في مقدمة العنق، وتفرز هرمونات تتحكّم بوظائف القلب والعضلات والجهاز الهضمي والتمثيل الغذائي وغيرها من الوظائف الحيوية، وتشمل الهرمونات التي تنتجها الغدة الدرقية ما يأتي: الثيروكسين ( T4:) وهو هرمون غير نشط، وتنتجه بمعدّل 80 % من كامل هرموناتها، ويتحول إلى الشكل النشط بتأثير إنزيمات معيّنة في الجسم. ثلاثي يودوثيرونين (T3:) وهو هرمون عالي النشاط تفرزه الغدة بمعدّل 20 .% فقط

هرمونات الغدة الكظرية : الغدد الكظرية هي غدد صغيرة مثلّ ثية تقع أعلى كلتا الكليتين، وتتألّف من جزأين؛ لب الكظرية وقشرة الكظرية، وتقوم بإفراز مجموعة من الهرمونات التي تساعد في تنظيم وظائف الجهاز المناعي وضغط الدم والتمثيل الغذائي وغيرها، وتتضمّن الهرمونات التي تفرزها هذه الغدة [:سواءً من القشرة أو اللب ما يأتي٦ ]

:الكورتيزول ويسمى هرمون التوتر، إذ يتم إنتاجه من قشرة الكظرية استجابةً للتوتر والمؤثّرات الخراجية، كما يساعد في تنظيم دورة النوم والاستيقاظ وضغط الدم والسكر في الدم. الأدرينالين والنورأدرينالين: ويتمإفرازها من لب الكظرية، وتساعد في العديد من الوظائف، كزيادة معدل ضربات القلب  
وقوة انقباضه، وزيادة التدفّق الدموي إلى الدماغ والعضلات، وإرخاء العضلات الملساء في الجسم، بالإضافة إلى أنّها تنظم ضغط الدم وتزيده عند التعرض للتوتر. هرمونات البنكرياس : وهو عضو من أعضاء البطن، والذي يساعد في هضم الطعام، بالإضافة إلى إفراز الهرمونات [:التي تساعد في التحكّم بمستويات الجلوكوز في الجسم، ومن أهم هذه الهرمونات ما يأتي٧ ]

:الإنسولين الذي يقلل مستوى السكر في الدم ويقوم بتخزينه في العضلات والخلايا الدهنية والكبد، استجابةً للطعام الذي يتم تناوله. التستوستيرون: والذي يعدّ من الهرمونات الجنسية الذكورية، إلاّ أنّه يتم إفرازه بكميات قليلة من المبيضين،  
ويساهم في العديد من الوظائف مثل: الخصوبة، والرغبة الجنسية، وكثافة العظام، وإنتاج خلايا الدم الحمراء.