

ما هي متلازمة مقاومة الإنسولين

ما هي متلازمة مقاومة الإنسولين



الفهرس

● 1 متلازمة مقاومة الإنسولين

- 1.1 أسباب متلازمة مقاومة الإنسولين
- 1.2 أعراض متلازمة مقاومة الإنسولين
- 1.3 علاج متلازمة مقاومة الإنسولين

متلازمة مقاومة الإنسولين

متلازمة مقاومة الإنسولين هي حالة فيزيائية يتغير بها الهرمون الذي يُفرز الإنسولين إلى هرمون أقل فاعلية في تخفيضه لمستويات السكر في الدم، ويرمز لها بالرمز "آي آر"، وبالإمكان أن ينتج عنها العديد من الأضرار الصحية إن لم يعتني الإنسان بصحته جيداً، ويُحافظ عليها، وسنعرفكم في هذا المقال على أسباب مُتلازمة مُقاومة الإنسولين، وأعراضها، وكيفية علاجها.

أسباب متلازمة مقاومة الإنسولين

- **أسباب وراثية:** قد تنتشر حالات مقاومة متلازمة الإنسولين في العائلة الواحدة، ويكثر تواجدها في حالات زواج الأقارب، وغالباً ما تُورث لدى المصابين بمرض السكري من النوع الأول.
- **النظام الغذائي:** إن تناول أنواع معينة من الأغذية تزيد من احتمالية الإصابة بمتلازمة مقاومة الإنسولين، كتناول كميات عالية من الفركتوز، واستعمال المحليات الصناعية بشكل مُفرط، والإكثار من شرب المياه الغازية قليلة السعرات.
- **الارتباط المرضي:** ترتبط الإصابة بمتلازمة مقاومة الإنسولين مع مرض السكري من النوع الأول، إضافة إلى ارتباطه بحالات الإصابة بالالتهاب الكبدي سي، إذ تزداد معدلات الإصابة بمقاومة الإنسولين بين المصابين به بنسبة تزيد عن الأربعة أضعاف عن الأشخاص الأصحاء، كما وترتبط مقاومة الإنسولين بشكل قوي بين النساء المصابات بمرض تكيس المبايض.
- **الزيادة الكبيرة بالوزن:** إن الزيادة المفرطة في الوزن تُسبب حدوث خلل في إفراز الإنسولين الطبيعيّ بالجسم الأمر الذي يُسبب تعباً هائلاً للكبد أثناء مُحاولته تنظيم الجلوكوز بالدم.

أعراض متلازمة مقاومة الإنسولين

- الشعور بالإجهاد، والإعياء الدائم.
- حدوث ارتفاع في نسبة السكر بالدم، وذلك لمن لا يُعانون من مرض السكري.
- الشعور بتشويش في الرأس، وضعف في التركيز.
- حدوث انتفاخ، وغازات، والشعور بتخمر بعد الأكل.
- الشعور بالنعاس دائماً، وبالأخص بعد تناول الكربوهيدرات، والسكريات.
- حدوث زيادة في الوزن بشكل ملحوظ، وتراكم للدهون في أماكن معينة كالكرش، والذراعين، والأرداف.
- حدوث ارتفاع في مستوى الدهون الثلاثية بالدم، وزيادة في نسبة الكوليسترول به.
- حدوث ارتفاع مُفاجئ في ضغط الدم للمصابين بالسكري.
- تغير الحالة المزاجية، وسوءها.

علاج متلازمة مقاومة الإنسولين

يُنصح بالتوجه للعلاج الفوري لمتلازمة مقاومة الإنسولين تجنباً للإصابة بمرض السكري، ومن أكثر العلاجات نجاحاً وفعالية هي إنقاص الوزن، والالتزام بممارسة التمارين الرياضية، وخاصة رياضة المشي، واتباع حمية غذائية تشتمل على نسبة قليلة من السعرات الحرارية، والابتعاد عن أكل المحليات الصناعية، ومراقبة نسب الكربوهيدرات المتناولة خلال اليوم، ومن الأحماض الدهنية الملائمة لعلاج مقاومة الإنسولين أوميغا3، إضافة إلى استخدام أقراص معينة لحرق الدهون، وتنظيم مستويات الدهون الثلاثية به، وهناك بعض الأدوية التي تُساعد على تنظيم الإنسولين بالدم، والتي يتم أخذها بعد وصفها من

قبل الطبيب.

مجلوبة من "http://baytdz.com/ما-هي-متلازمة-مقاومة-الإنسولين/?id=700519"

<<<

##الإنسولين, #ما, #مقاومة, #هي, متلازمة

#المتلازمات