

ورقة عمل الدرس الأول: الغدد الصم وهرموناتها (حاثاتها).

هرمون الميلاتونين هو المسؤول الأساسي عن تنظيم ساعة الجسم البيولوجية طوال حياتنا، ويتم إنتاج هذا الهرمون في الغدة الصنوبرية الموجودة في الدماغ، ويزداد إفرازه في ساعات الليل، ومع اقتراب الصباح يتم إيقاف إنتاجه مرة أخرى. بعض النصائح للحصول على ساعة بيولوجية سليمة:

- التزم بجدول النوم الذي يعمل بشكل جيد لجسمك للحفاظ على النظام في إيقاعه الطبيعي.
- تأجيل آخر جزء من العمل إلى الصباح بدلاً من البقاء في وقت متأخر لإنهائه.
- إذا كان مضطراً لتغيير وقت النوم، فمن الأفضل أن تفعل ذلك تدريجياً وليس بقفزة كبيرة.
- قم بإيقاف تشغيل التلفزيون وخفض الأضواء ليلاً، بما يشمل الهواتف والأجهزة اللوحية وأي شيء يضيء.
- لا تمارس الرياضة في غضون ساعتين قبل وقت النوم، لأنها قد تجعلك أكثر يقظة.
- الابتعاد عن الوجبات الثقيلة، والأطعمة الحارة، والكافيين في الساعات المتأخرة، وتناول السكريات الخفيفة بدلاً من ذلك.

ورقة عمل الدرس الثاني: اضطرابات الغدد الصم.

أنواع مرض السكري:

1. السكري من النوع الأول (I): السكري لدى الأطفال/ السكري لدى اليافعين، لا تقوم فيه البنكرياس بإفراز كمية كافية من الأنسولين ويظهر في معظم الأحيان عند الأطفال والشباب ممن دون سن العشرين ويمكن أن يكون مرض يكون الجهاز المناعي خلاله بإتلاف خلايا بيتا في البنكرياس، لأسباب غير معروفة ولم يتم تحديدها، حتى الآن ويعالج بحقن الأنسولين.
2. السكري من النوع الثاني (II): تقوم فيه غدة البنكرياس بإفراز الأنسولين لكن الجسم لا يستطيع استخدامه بصورة فعالة، ويصيب غالباً البالغين بعد سن العشرين، وهو الأكثر انتشاراً في العالم ويعالج بالحمية الغذائية والنشاط الحركي وبعض الأدوية المضادة لارتفاع سكر العنب في الدم أو المنشطة لغدة البنكرياس أو حقن الأنسولين في بعض الحالات.

الوقاية من مرض السكري:

لا يمكن منع الإصابة بالسكري من النوع الأول، لكن نمط الحياة الصحي يساهم في معالجة مرحلة وأعراض ما قبل السكري، السكري من النوع الثاني يمكن الوقاية منها ومنعها من خلال: الحرص على تغذية صحية، وزيادة النشاط البدني، التخلص من الوزن الزائد.