البنكرياس وأعراض مقاومة الانسولين

Pancreas and insulin resistance

الدكتورة أمل البقالي
الطب العام و حاصلة على دبلوم السكري من جامعة باريس
نائبة رئيس جمعيةAMGPA

ABSTRACT

Insulin résistance is a common metabolic disorder ,it plays an important role in the metabolic syndrome, type 2diabetes,obesity and in the lipodystrophie syndrome, recently described and represent a worring cardio vascular risk.

البنكرياس هو عضو في الجزء العلوي الايسر من البطن خلف المعدة يزن من 60 الى 80 غرام.

ماهي وظيفة البنكرياس فيما يخص تنظيم نسبة السكر في الدم ؟

البنكرياس مكون من عدة خلايا سنتناول اليوم خلايا ألفا وخلايا بيطا مما يثير الإعجاب ويستدعي كثيرا من التمعن والتفكير أن خلايا ألفا تسمى الخلايا المستشعرة لانخفاض السكر، ما أن ينخفض السكر حتى تقوم بدورها بإنتاج مادة الكليكاكون لكي ترفع منسوب السكر، وخلايا بيطا تفرز الانسولين تشكل 50% الى70% من خلايا البنكرياس، دورها لمّا يرتفع منسوب السكر تقوم الانسولين بخفضه وإرجاعه الى المستوى المطلوب.

هذه الخلايا مجتمعة تسمى جزيرات لنكيرانس تزن من 1الى1,5غرام ،مقاسها 50 الى 90 ميكرومتر، نتكلم عن أشياء متناهية في الصغر، خلايا بيطا توجد في الوسط وخلايا الفا في الخارج (فيما يخص غدة البنكرياس).

هذه الخلايا المتناهية في الصغر تقوم بدورها بدقة متناهية ورائعة جدا، تجعل الإنسان لو أخذ جزءا من وقته للتفكر والتمعن في الأمر، لوقف منبهرا، نعم لابد من وقفة تأمل لكي لا تصاب ببلادة الالفة، فلنفكر إذن: ارتفع السكر في الدم تتحرك خلايا بيطا لتفرز الانسولين ،لم تتحرك الفا ،ليس هناك خطأ ،كل شيء مضبوط، بيطا لم تخطئ افرزت الانسولين، إذا وقع العكس وانخفض السكر بين الوجبات او أثناء النوم هاهي خلايا الفا تتحرك ،نعم الفا ليس هناك خطا، تفرز الكليكاكون ،تعرف دورها جيدا وتقوم به، الكليكاكون يعرف دوره رفع السكر في الدم.... ما هذا الإتقان ،خلايا صغيرة لا نراها، لا سلطان لي عليها، يد من هذه ؟ من برمجها، من خلقها ؟ لم يقل احد قط انه خلقها الا رب العالمين "هذا خلق الله فأروني ماذا خلق الذين من دونه"

فلنحافظ عليها، لا نرهقها ! لا نتعبها ! كيف ذلك ؟؟؟

هناك عوامل ترهق البنكرياس وتؤدي الى مقاومة الانسولين ،متى تحدث مقاومة الأنسولين؟ عندما لا تستجيب الخلايا بشكل جيد للأنسولين، فيضطر البنكرياس الى إفراز المزيد منها مما يؤدي لإرهاقه وقد يصاب الإنسان آنذاك بمرض السكري من النوع الثاني.

ماهي العوامل التي تؤدي الى مقاومة الأنسولين ؟

1. ارتفاع مقاس البطن أكثر من 94سم عند الرجل، وأكثر من 80سم عند المرأة.

2. خلل في ذهنيات الجسم :

- ارتفاع الدهون الثلاثية أكثر من 1,7مليمول/لتر.
- الكوليسترول الجيد اقل من 1,03 مليمول/لتر عند الرجل، واقل من 1,29 مليمول/لتر المرأة(هناك كوليسترول ضار) الكوليسترول الضار LDL يوزع الفائض من الكوليسترول على الاعضاء وهكذا سيترسب فوق جدار الاوعية وقد ينتج عنه تصلب الشرايين اما الكوليسترول النافع HDL سمي نافعا لأنه ينقل الكوليسترول نحو الكبد حيث يمكن التخلص منه ويقينا من تصلب الشرايين.

3. الضغط اكثر من 13 للضغط الانقباضي وأكثر من 8,5 للضغط الانبساطي.

4. سكري الدم قبل الاكل بين 1,10 الى 1,25غرام/لتر.

5. السمنة : ارتفاع مؤشر كتلة الجسم "وهو الوزن مقسوم على الطول مضروب في الطول" بين 25 الى 29.9 هناك زيادة في الوزن، فوق 30 هناك سمنة.

إذا توفرت ثلاثة من هذه العوامل، وتسمى متلازمة الايض، نكون معرضين لمقاومة الانسولين

ما هو الحل :

1. تغذية سليمة " فلينظر الإنسان الى طعامه ".

2. حذار من السمنة، الى وقت قريب كان الناس يظنون ان السمنة علامة صحة، وإذا بالعلم والبحث العلمي في قمة من قممه يؤكد ان الخلايا الذهنية تنتج مواد اديبوكين تؤدي الى حالة التهاب مزمنة تعوق عمل الانسولين، وها هو الصادق الامين منذ أكثر من14قرن يقول صلى الله عليه وسلم "ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه".

3. الحركة والرياضة، هناك رياضة بدون مقابل مسموح بها للجميع، المشي "فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه".