



## تغذیه در اختلالات غده آدرنال

# Nutrition In Adrenal Gland Disorders

ADRENAL GLAND  
DISORDERS

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

### ◀ رژیم خستگی آدرنال ▶

رژیم خستگی آدرنال یک رویکرد مبتنی بر غذا، برای بهبود استرس در غده آدرنال است. غده آدرنال شما در کلیه های شما قرار دارد. این غده هورمون هایی تولید می کند که به تنظیم برخی فعالیت های بدن شما کمک می کند. رژیم خستگی آدرنال می تواند راهی برای کاهش علائم اختلالات غده آدرنال باشد.

### ◀ مواد غذایی ممنوعه برای پیشگیری از خستگی آدرنال ▶

مواد غذایی ممنوعه برای پیشگیری از خستگی آدرنال متنوع هستند. بعنوان مثال غذاها و نوشیدنی های دارای مقدار زیاد قند تصفیه شده و چربی های غیر سالم از موارد ممنوعه است. مصرف نکردن این مواد غذایی علاوه بر پیشگیری از خستگی آدرنال، در عین حال قند خون را نیز کنترل کنید.

### ◀ مواد غذایی موثر در بهبودی خستگی آدرنال ▶

مواد غذایی موثر در بهبودی خستگی آدرنال عبارتند از:

◀ افزایش مصرف سبزیجات برای دریافت مقدار لازم ویتامین ها و مواد معدنی، از مواد غذایی موثر در بهبودی خستگی آدرنال است.

◀ غذاهای سرشار از ویتامین C، ویتامین های گروه B (خصوصاً B-5 و B-6) و منیزیم نیز برای کمک به بهبود علائم اختلالات غده آدرنال کند.

◀ سایر مواد غذایی مفید عبارتند از: گوشت بدون چربی، گوشت کم چربی، ماهی، تخم مرغ، حبوبات، آجیل، سبزیجات برگ دار و سبزیجات رنگارنگ، غلات کامل، لبنیات، میوه های کم قند، اعتدال در مصرف دریا، چربی های سالم مانند روغن زیتون، روغن نارگیل و روغن انگور

◀ هیدراته ماندن نیز به بهبود علائم اختلالات غده آدرنال کمک می کند. کم آبی بدن می تواند بر میزان استرس شما تأثیر بگذارد و غده های آدرنال شما را وادار به تولید کورتیزول کند.



◀ خستگی آدرنال

◀ بیماری کوشینگ

علائم اختلالات غده آدرنال بسیار گوناگون است. هر یک از علائم ذکر شده می تواند در فرد بیمار بروز کند.

### ◀ تشخیص اختلالات غده آدرنال ▶

پزشکان برای تشخیص اختلالات غده آدرنال، آزمایش های مختلفی را توصیه می کند.

◀ آزمایش اندازه گیری تحمل انسولینمی تواند راه خوبی جهت تشخیص اختلالات غده آدرنال باشد.

◀ یکی از راه های تشخیص اختلالات غده آدرنال، جمع آوری ادرار ۲۴ ساعته و اندازه گیری فاکتورها است.

◀ تصویربرداری، مانند اسکن توموگرافی کامپیوتری (CT) از غده فوق کلیوی و یا تصویربرداری با رزونانس مغناطیسی (MRI) از غده هیپوفیز، راهی مطمئن برای تشخیص اختلالات غده آدرنال است.

◀ برای فنوکروموسیتوم، اسکن تخصصی به نام اسکن متا-یدوبنزیل گوانیدین (MIBG) انجام می شود.





# Adrenal Gland Disorders

## انواع اختلالات غده فوق کلیوی

انواع اختلالات غده فوق کلیوی وجود دارد که می توان به موارد زیر نام برد:  
بیماری آدیسون (که به آن نارسایی آدرنال نیز گفته می شود)

سرطان آدرنال

سندرم کن (هایپرآلدوستونیزم اولیه)

بیماری کوشینگ

## علت اختلالات غده فوق کلیوی

علت اختلالات غده فوق کلیوی مختلف است به عنوان مثال این اختلال می تواند توسط دارو یا خود بدن ایجاد شود. شایع ترین علت اختلالات غده فوق کلیوی عبارتند از :

شرایط ژنتیکی که فرد با آن متولد می شود .

تومورها یکی از علت اختلالات غده فوق کلیوی است. یکی از تومورها فئوکروموسیتوم (تومور نادری که باعث تولید زیاد هورمون های غده فوق کلیوی شود) است.

عفونت ها

گاهی خودایمنی یکی از علت اختلالات غده فوق کلیوی است.

## علائم اختلالات غده آدرنال

علائم اختلالات غده آدرنال در افراد متفاوت است. اما به طور کلی از علائم اختلالات غده آدرنال می توان موارد زیر را نام برد :

سرطان آدرنال یا سایر تومورهای آدرنال

یکی از علائم اختلالات غده آدرنال، بیماری آدیسون است.

هایپرپلازی مادرزادی آدرنال (CAH)، می تواند از علائم

اختلالات غده آدرنال باشد.



خستگی ادرنال

هایپرپلازی مادرزادی آدرنال (CAH)

تمام موارد ذکر شده از انواع اختلالات غده فوق کلیوی است که هر یک در دارای علائم خاص خود است.

## اختلالات غده آدرنال چیست؟

غده آدرنال ، یک غده ی درون ریز (هورمون) است که در بالای هر کلیه قرار دارد. اختلالات غده آدرنال می تواند چندین عملکرد مهم بدن را مختل کند. نام دیگر هورمون غده آدرنال ، "ستیز یا گریز" است، که واکنشی فیزیولوژیکی بدن به یک تهدید سلامت بیرونی می باشد. هورمون غده آدرنال نحوه عملکرد بدن را تنظیم می کند. از عملکردهای غده آدرنال می توان فشار خون ، ضربان قلب ، تعریق و تولید هورمون های جنسی تستوسترون و استروژن را نام برد. همچنین این هورمون تنظیم کننده ی نمک و پتاسیم و چگونگی بلوغ بدن افراد از نظر جنسی و حفظ بارداری می باشد.