


Roli i hormoneve në Trupin e Njeriut

Kristiana Capo mentore e
zhvillimit personal dhe
profesional



Mund të përshkruani
një situatë ku ju
apo dikush që njihni ka
përjetuar një rritje të
ADRENALINËS?



An illustration of a person with dark hair, wearing a yellow tank top, diving into water. The person's arms are extended forward, and their legs are bent at the knees. The water is represented by light blue wavy shapes. A blue starburst is located near the person's feet.

Le të
mësojmë më
shumë rreth
hormoneve
në këtë
mësim.

Adrenalina -
e njohur gjithashtu si
epinefrina - është në të
vërtetë një hormon që
shkakton përshpejtimin e
adrenalinës!



Rezultatet që vijnë nga hormonet

Në fund të këtij mësimi, ju do të jeni në gjendje të përshkruani rolet e hormoneve të mëposhtme në trupin e njeriut:

Adrenalina

Tiroksina

Testosteron

Estrogjen

Çfarë është një hormon

Hormonet janë molekula kimike që lëshohen në qarkullimin e gjakut nga gjëndrat – që ndikojnë në aktivitetin e qelizave dhe indeve në trupin tonë.

Ne do të fokusohemi në hormonet e mëposhtme:

Adrenalina
Prodhuar nga gjëndër mbiveshkore

Tiroksina
Prodhohet nga gjëndra tiroide

Testosteroni
Prodhohet nga gjëndra seksuale mashkullore - testikujt

Estrogjeni
Prodhohet nga gjëndra seksuale femërore - hormoni i estrogjenit

Adrenalina

Adrenalina - e njohur gjithashtu si epinefrina - është një hormon i lëshuar nga gjëndra mbiveshkore në qarkullimin e gjakut.

Kjo synon organet vitale dhe lejon trupin të përgjigjet shpejt në situata kritike.

Gjëndrat mbiveshkore janë të vendosura në epigastrium në pjesën e sipërme të veshkës.



Adrenalina

Më poshtë janë efektet e niveleve të larta dhe të ulëta të adrenalines në trup:

NIVEL I LARTË I ADRENALINËS

shkakton:

- rritje të rrahjeve të zemrës
- djersitje
- ankth
- vigjilencë e shtuar si pjesë e reagimit luftarak të trupit

NIVEL I ULËT I ADRENALINËS

shkakton:

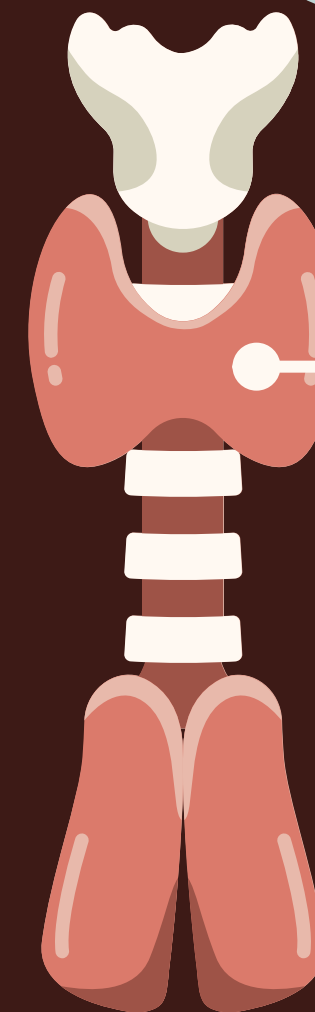
- lodhje
- presion të ulët të gjakut, dobësi
- vështirësi për t'iu përgjigjur situatave stresuese për shkak të aktivizimit të pamjaftueshëm të përgjigjes lufta ose fluturimi

Tiroksina

Tiroksina është një hormon i prodhuar nga gjëndra tiroide.

Ai kontrollon shkallën metabolike të trupit, që është shkalla me të cilën trupi konverton ushqimin dhe oksigjenin në energji.

Gjëndra tiroide ndodhet në pjesën e përparme të qafës dhe është e mbështjellë rreth grykës sonë (trakesë).



Tiroksina

Më poshtë janë efektet e niveleve të larta dhe të ulëta të tiroksinës në trup:

NIVEL I LARTË I TIROKSINËS

shkakton:

- rrahje të shpejta të zemrës
- humbje peshe
- nervozizmi
- intoleranca ndaj nxehtësisë për shkak të një ritmi të rritur metabolik

NIVELI I ULËT I TIROKSINËS

shkakton:

- lodhje
- shtim në peshë
- intoleranca ndaj të ftohtit
- lëkurë të thatë
- humbja e flokëve për shkak të një ritmi të ngadalësuar metabolik ul prodhimin e energjisë



Kontrolli i të mësuarit!

Lexoni tregimet e Janit më poshtë dhe identifikoni se cilat hormone luajnë rol.

PJESA 1

Jan është një çiklist. Ai ha një mëngjes të shëndetshëm në mënyrë që të ketë energji të mjaftueshme për të stërvitur çdo ditë.

PJESA 2

Është koha e garës! Gjatë garës, Jan përjetoi një presion të shtuar dhe një rritje të rrahjeve të zemrës.

PËRGJIGJET

Kontrolli i të mësuarit!

Lexoni historinë e Janit më poshtë dhe identifikoni se cili hormon luan rol.

PJESA 1

Jan është një çiklist Ai ha një mëngjes të shëndetshëm në mënyrë që të ketë energji të mjaftueshme për të stërvitur çdo ditë.

Jan ka energji për stërvitjet e tij të përditshme për shkak të hormonit të tiroksinës.

PJESA 2

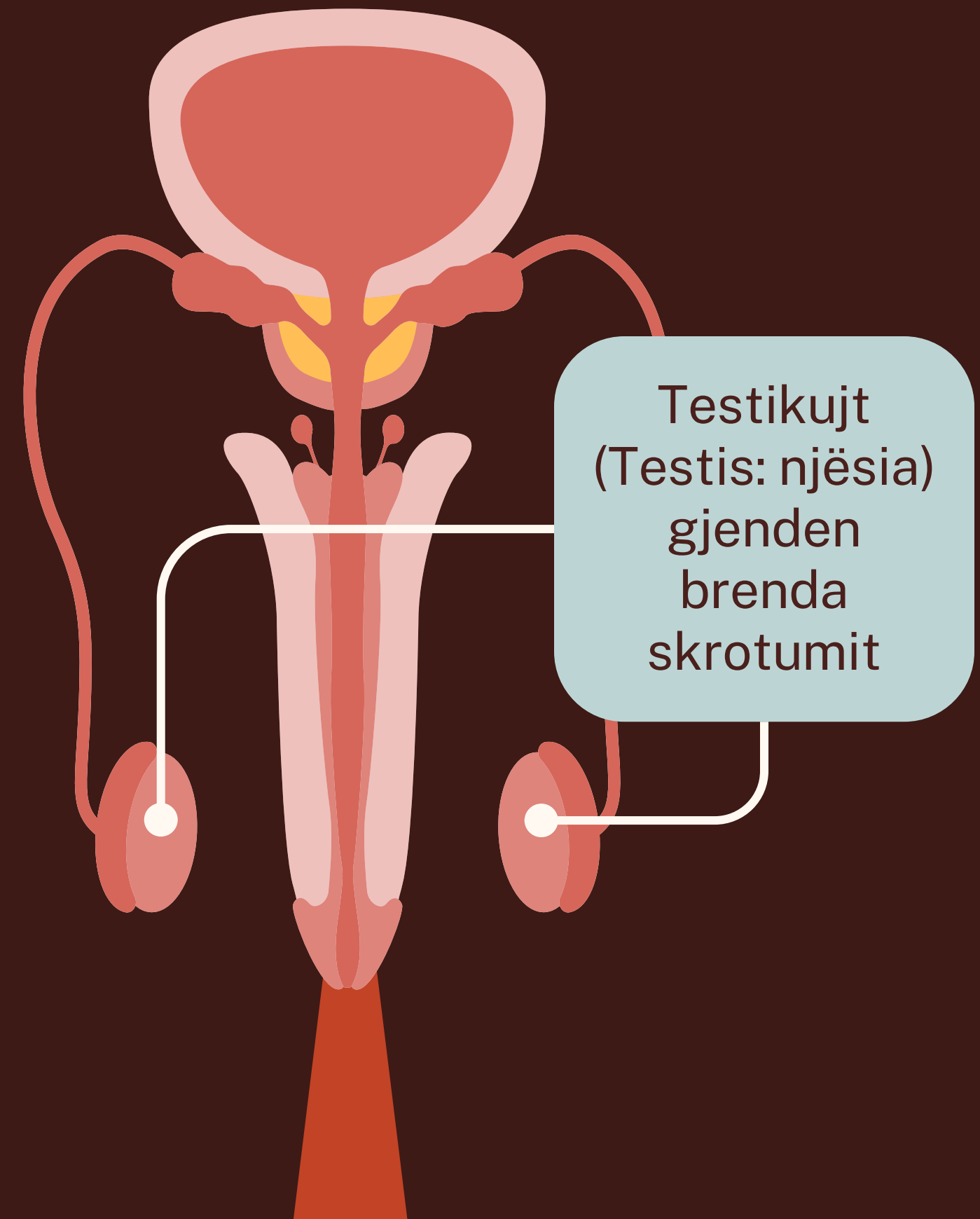
Është koha për garë!
Gjatë garës, Jan përjetoj një fokus të shtuar dhe rritje të rrahjeve të zemrës.

Stresi që çiklistët ndiejnë ndonjëherë gjatë një gare mund t'i sinjalizojnë gjëndrës mbiveshkore të lëshojë hormonin adrenalin.

Testosteron

Testosteroni është një hormon i prodhuar nga gjëndra seksuale mashkullore e quajtur testikuj.

Ai kontrollon ndryshimet e zhvillimit tek meshkujt si zëri më i thellë, qimet e fytyrës dhe pubikes dhe rritja e forcës së muskujve dhe kockave.



Testosteroni

Më poshtë janë efektet e niveleve të larta dhe të ulëta të testosteronit në trup:

NIVEL I LARTË I TESTOSTERONIT

shkakton:

- aknet
- masë e rritur muskulore
- sasi e ulët e spermës
- zmadhimi i prostatës (mund të shkaktojë vështirësi gjatë urinimit)

NIVELI I ULËT I TESTOSTERONIT

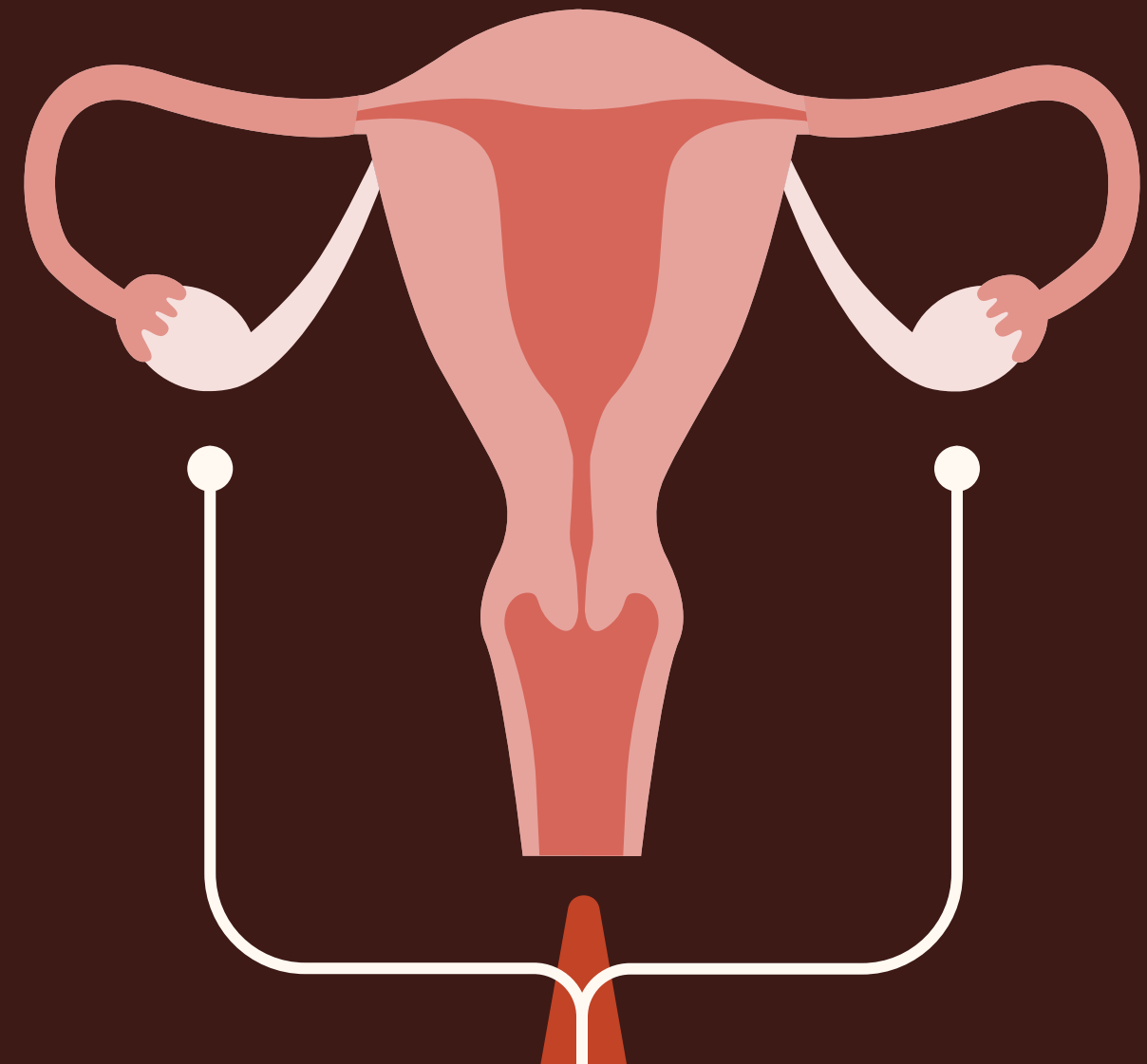
shkakton:

- më pak qime në trup dhe fytyrë
- më pak masë muskulore
- nxehtësi e shpeshtë
- kockë e brishtë

Estrogjeni

Estrogjeni është një hormon i prodhuar nga gjëndra seksuale femërore e quajtur vezore.

Ai kontrollon ndryshimet e zhvillimit tek femrat, si zhvillimi i gjoksit dhe lirimi i qelizave vezë, që shënon fillimin e menstruacioneve.



Vezoret (Ovary: njësia) gjenden në të dyja anët e mitrës.

Estrogjeni

Më poshtë janë efektet e niveleve të larta dhe të ulëta të estrogjenit në trup:

NIVELI I LARTI ESTROGENIT

shkakton:

- menstruacione të parregullta ose të shpeshta
- ndjeshmëri e gjoksit
- shtim në peshë

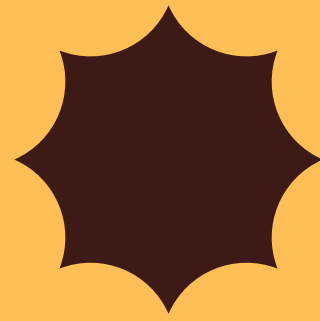
NIVELI I ULËT I ESTROGENIT

shkakton:

- Mungesë e ciklit menstrual
- luhatjet e humorit
- nxehtësi dhe djersitje gjatë natës

?

Cila është molekula kimike e lëshuar në qarkullimin e gjakut nga gjëndrat – e cila ndikon në aktivitetin e qelizave dhe indeve në trupin tonë?



Test



?

Cili hormon kontrollon ndryshimet e zhvillimit të meshkujt si zëri më i thellë, qimet e fytyrës dhe pubikes dhe rritja e forcës së muskujve dhe kockave?

?

Nga cili hormon prodhohet gjëndra tiroide që kontrollon shkallën e metabolizmit bazë, çlirimin e energjisë, rritjen dhe zhvillimin?

?

Cilin hormon synon organet vitale dhe lejon trupin të përgjigjet shpejt në situata kritike?

?

Cili hormon kontrollon ndryshimet e zhvillimit tek femrat si zhvillimi i gjoksit dhe lirimi i qelizave vezë që shënon fillimin e menstruacioneve?

Punuar nga
Kristiana Capo

për më shumë informacion
më ndiqni në instagram
[@capokristiana](#)

+34600292988

✉ kristicap94@gmail.com

Rezervo
konsultën
tënde



**Të gjitha të drejtat e rezervuara nuk lejohet shpërndarja ose
dublikimi i materialit pa miratimin e autores**

Lexim të
këndshëm!

**Të gjitha të drejtat e rezervuara nuk lejohet shpërndarja ose
dublikimi i materialit pa miratimin e autores**

