

كيف يحوّل التوتر جسمك إلى مصنع للسكر؟.. استشاري يوضح

14 أبريل، 2026



حذّر استشاري أمراض السكري، الدكتور يوسف ال زاهب، من أن العوامل النفسية تُعد من أبرز المؤثرات المرتبطة بارتفاع السكر التراكمي، مشيرًا إلى أن القلق والاكتئاب والضغط النفسية قد تلعب دورًا مباشرًا في تدهور مستويات السكر لدى مرضى السكري.

وأوضح أن التوتر النفسي يؤدي إلى سلسلة من التغيرات الهرمونية داخل الجسم، أبرزها ارتفاع هرموني الكورتيزول والأدرينالين، وهو ما ينعكس على زيادة إفراز السكر من الكبد، إضافة إلى انخفاض حساسية الجسم تجاه الإنسولين.

وبيّن أن التأثير لا يقتصر على الجانب الهرموني فقط، بل يمتد ليشمل نمط الحياة اليومي، حيث قد يدفع التوتر إلى السلوكيات غير الصحية مثل الأكل العاطفي، خاصة تناول السكريات، واضطراب النوم، وقلة النشاط البدني، وضعف الالتزام بالعلاج.

وأكد أن التعامل مع الحالة النفسية يُعد جزءًا أساسيًا من إدارة مرض السكري، إلى جانب الأدوية والنظام الغذائي والنشاط البدني، نظرًا لتأثيره المباشر على التحكم في مستويات السكر التراكمي.