

NATANČNO URAVNAVAM

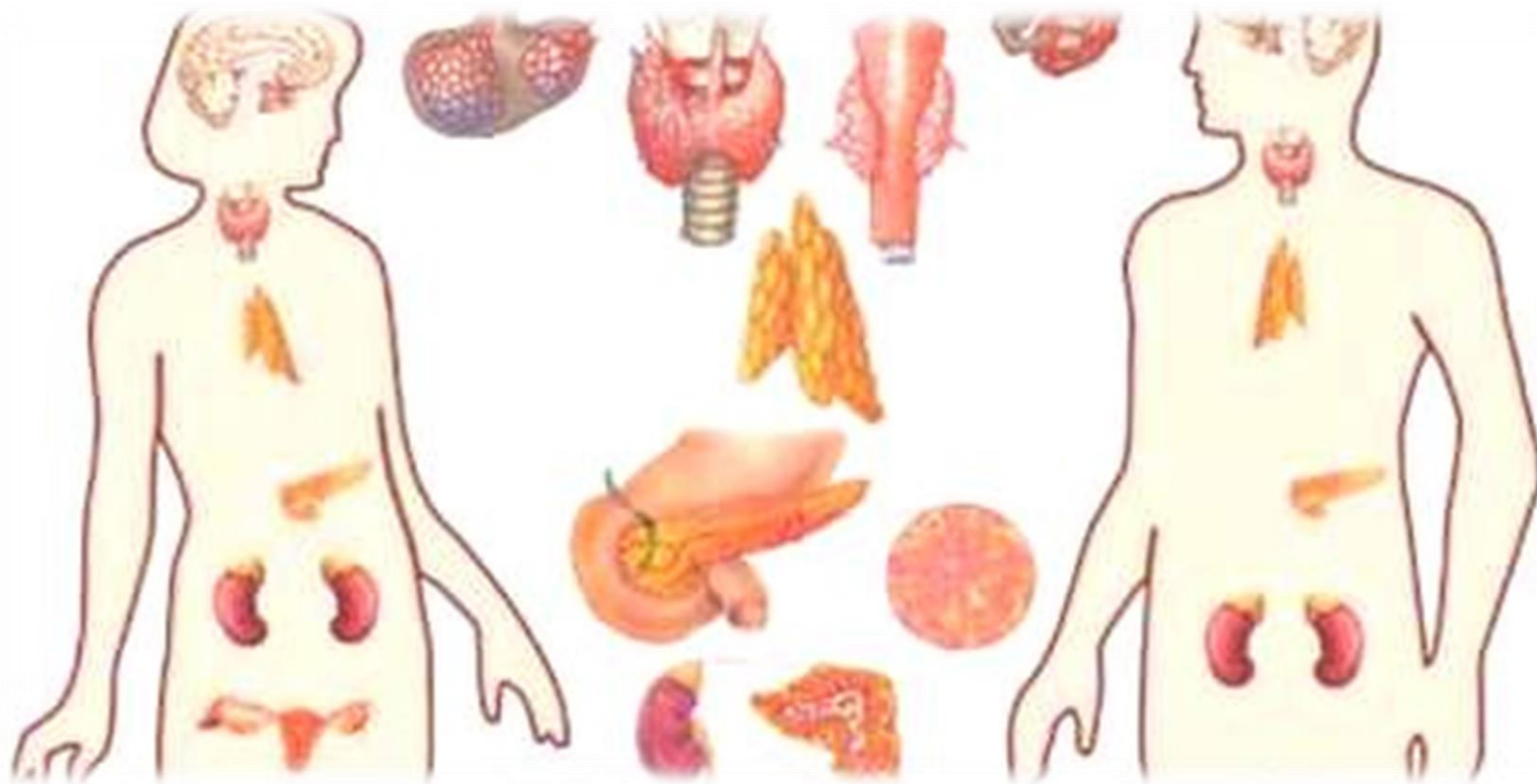
„ Hormoni so tihi vodniki obnašanja in naše osebnosti.“

Allen Frances

Kaj so hormoni?

So naravne telesne snovi, ki jih izločajo žleze z notranjim izločanjem in se prenašajo po krvi. Nadzorujejo delovanje našega telesa.

Žleze, ki tvorijo hormone se imenujejo **ENDOKRINE ŽLEZE** oziroma žleze z notranjim izločanjem, saj hormone izločajo v kri.



Endokrine žleze so:

Hipofiza ali možganski podvesek

Ščitnica

Obščitnica

Priželjc

Nadledvični žlezi

Trebušna slinavka

Spolne žleze

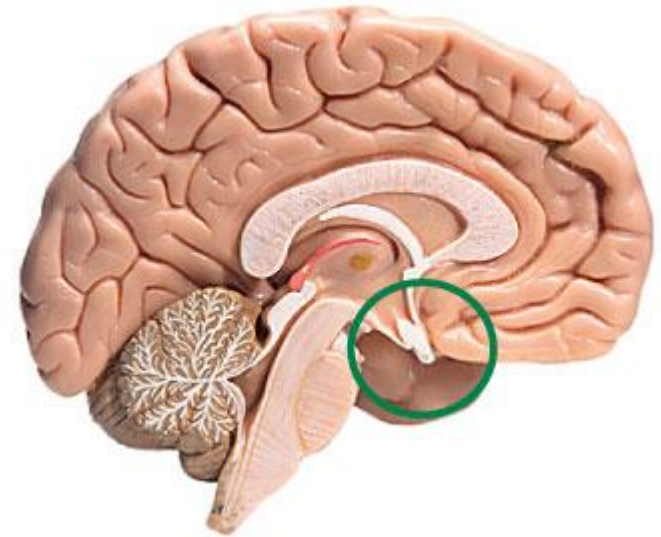
Hipofiza ali možganski podvesek

Leži pod velikimi možgani.

Nadzira delovanje vseh žlez z notranjim izločanjem.

Tvori rastni hormon.

Hormon, ki uravnava nastajanje žlezah.



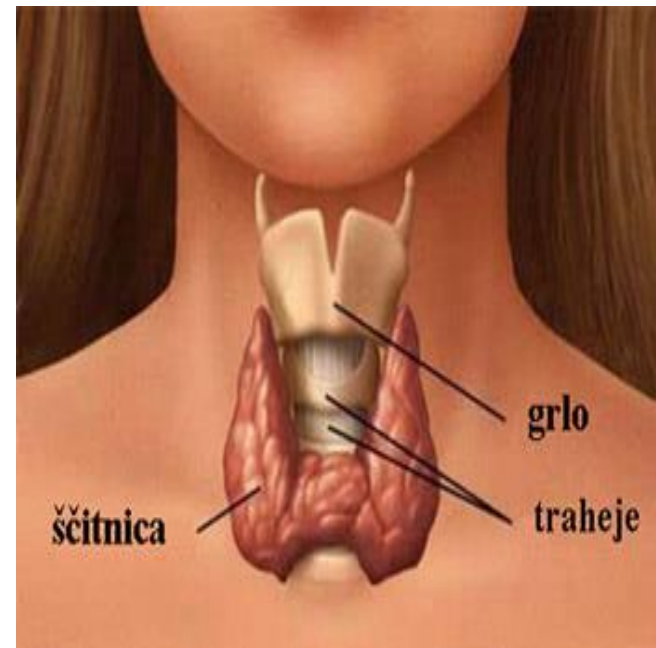
Nepravilno delovanje hipofize povzroča pritlikavost ali gigantizem.



Ščitnica

Je pritrjena na sapnik.

Izloča hormon tiroksin, ki uravnava količino joda v krvi.



Nepravilno delovanje povzročča:
bazedavko, kretenizem in golšavost.



Obščitnica

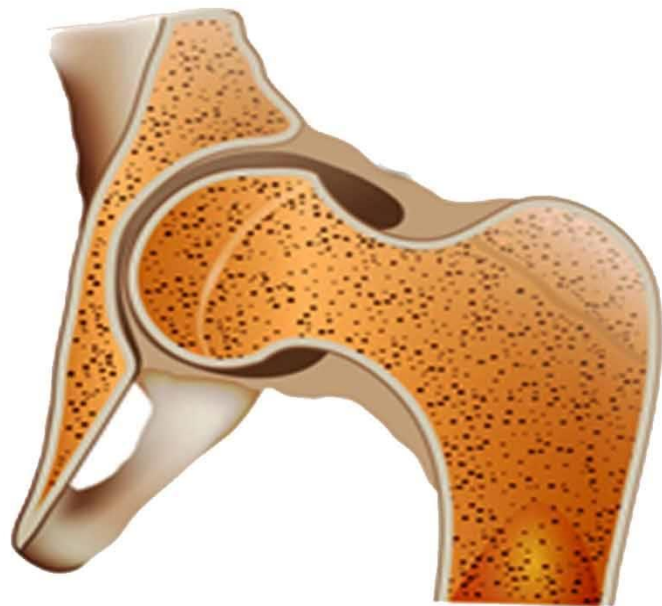
Leži ob ščitnici.

Izloča hormon za uravnavanje količine kalcija in fosforja v krvi.

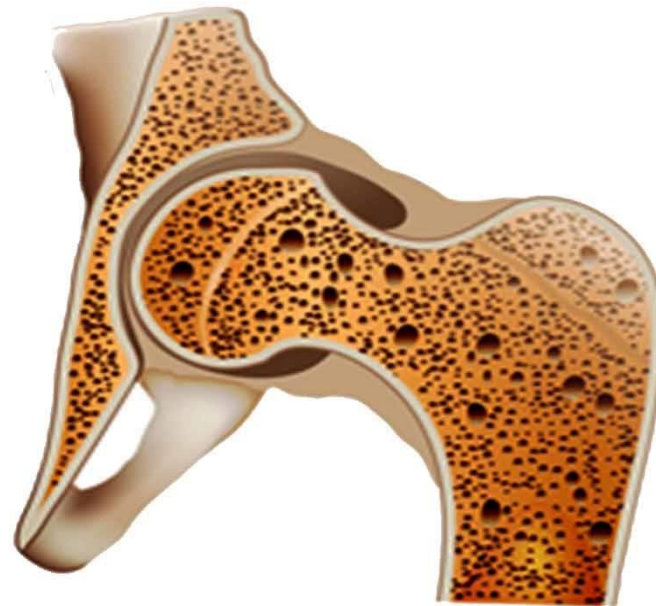


Nepravilno delovanje obščitnice povzroča osteoporozo - krhke kosti.

NORMALNA KOST

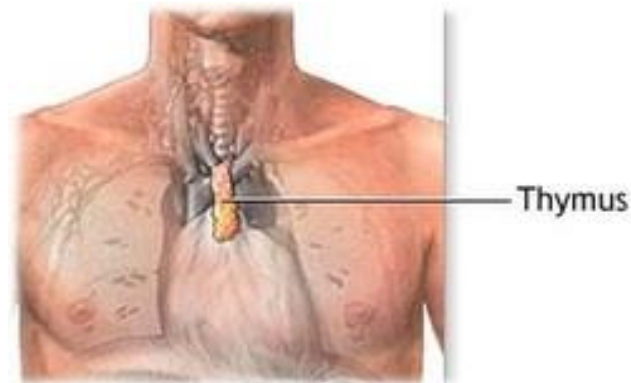


OSTEOPOROZA



Priželjc

Leži v prsnem košu za zgornjim delom prsnice.
Pri otrocih je večji, nato se v puberteti zmanjša.
Hormoni, ki jih izloča priželjc so v tesni povezavi
z imunskim sistemom pri prepoznavanju tujih
snovi v telesu.



Vaje za priželjc

Položite prste ene ali obeh rok na sredino prsnice, na priželjc. Počasi dihajte skozi nos in izdihujte skozi usta, ter približno 10 sekund močno trepljajte mesto.



Nadledvični žlezi

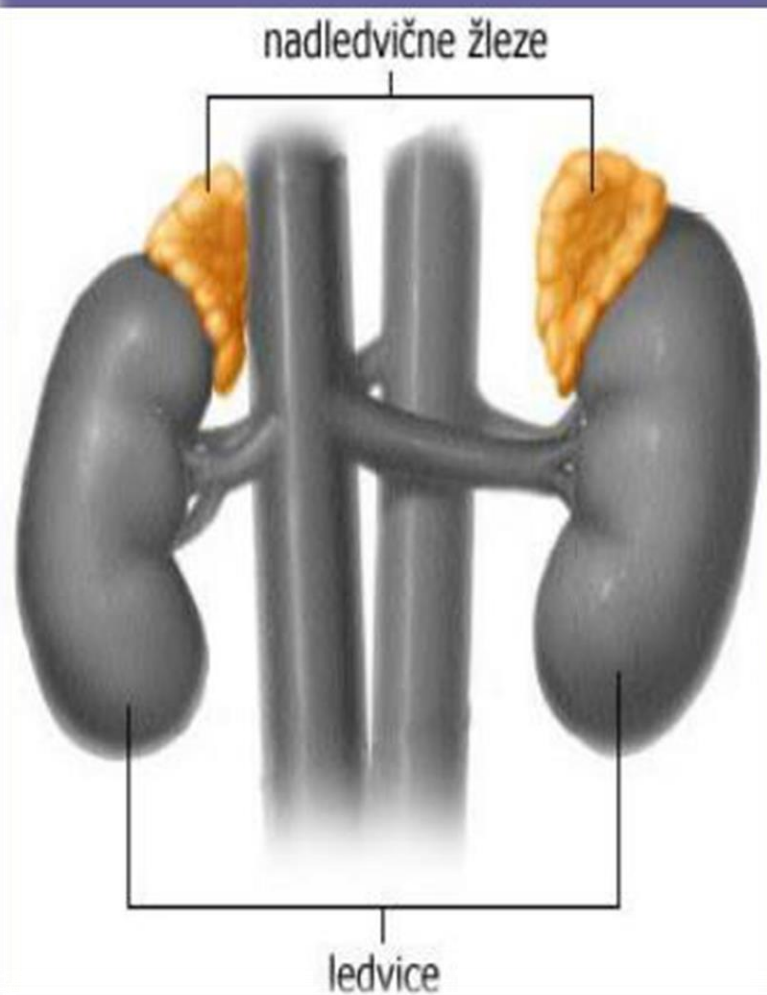
Sta majhni žlezi nad ledvicama.

Izločata več hormonov. Najpomembnejša hormona sta:

adrenalin (če se prestrašiš, razjeziš, ob povečanem telesnem naporu),

kortizol (vpliva na presnovo ter zagotavlja normalno rast in obnovo tkiv).

NADLEDVIČNI ŽLEZI



- *Parna žleza piramidaste oblike*
- *Sredica in skorja sta iz žleznega tkiva*
- *Sredica izloča adrenalin*
- *Skorja izloča kortikoide*

Nepravilno delovanje nadledvične žleze

Kronični stres in utrujenost.

Addisonova bolezen je posledica zmanjšane delovanja skorje nadledvičnih žlez.

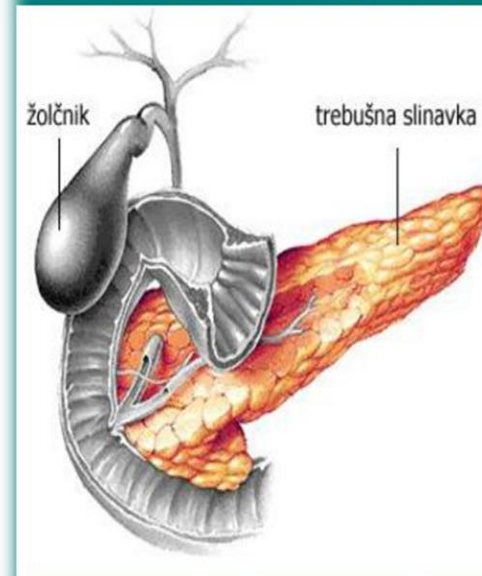
Še zanimivost: kortizol v krvi najbolj naraste zjutraj, ko se iz mirovanja lotiš aktivnosti, ter pade okrog polnoči, ko globoko spiš. Zato ponočevanje ali poležavanje pozno v dopoldan povzroči zmedo. Raziskave so pokazale, da za dober spanec poskrbiš že zjutraj s pravim aktivnim začetkom, s tekom, telovadbo, s prhanjem, z dobrim zajtrkom, ...

Trebušna slinavka

Leži za spodnjim delom želodca.

Izloča hormona insulin in glukagon, ki uravnavata raven glukoze oziroma sladkorja v krvi.

TREBUŠNA SLINAVKA



- Leži v trebušni votlini za želodcem
- Sestavljena iz dveh vrst žleznih tkiv
- Zunanje izločanje-izločanje soka trebušne slinavke
- V endokrinih žlezah nastaja insulin in glukagon

Nepravilno delovanje trebušne slinavke:

Sladkorna bolezen oziroma diabetes.

SLADKORNA BOLEZEN

- Pojavi se zaradi pomanjkanja inzulina
- Organizem ne more izkoriščati ogljikovih hidratov
- Bolezen se zdravi z inzulinom



Spolne žleze

SPOLNE ŽLEZE

• MOŠKI

- žleze z notranjim in zunanjim izločanjem
- moda
- izločanje androgenih hormonov
- hormon testosteron

• ŽENSKE

- žleze z notranjim in zunanjim izločanjem
- jajčniki
- hormon estrogen

Zanimivosti:

- Beseda hormon je grškega izvora in pomeni „izzvati“, „prebuditi“.
- Hormonska terapija je oblika zdravljenja s hormoni.
- <https://sl.wikipedia.org/wiki/Salome#/media/Slika:Novo-rojstvo-iskrena-izpoved-o-trpljenju-ljubezni-in-preobrazbi-transseksualke-salome-u-a-zentil-trda-vezava.jpg>