



# КАК ГОРМОНЫ МОГУТ ПРЕВРАТИТЬ ТЕБЯ В ЧУДОВИЩЕ



Социальная реклама. ГАУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» 620144, г. Екатеринбург ул. 8 Марта 78а/2, profilaktica.ru

## **Знаешь ли ты, что твои красота и здоровье зависят от твоих гормонов?**

Дисбаланс женских гормонов может привести к тому, что женщина начинает лысеть, толстеть и стареть. Что это за гормоны и как понять, что пора действовать?

Самые главные женские гормоны:

**Эстрогены** – это группа женских половых гормонов, которые вырабатываются в яичниках. К ним относятся эстрон, эстриол и эстрадиол.

Нормальный уровень эстрогенов это:

- красивые, блестящие волосы;
- молодая и здоровая кожа – гормоны отвечают за синтез коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты;
- хорошее настроение, молодость;
- женский тип характера: легкий, кокетливый, мягкий;
- женское здоровье: развитие половых органов и регулярный менструальный цикл, высокая фертильность, способность к зачатию и вынашиванию, либидо, крепкие кости, повышенное усвоение витаминов и минералов.

**Эстрагенодоминирование** - когда уровень эстрогена у женщины повышен:

- нарушение половой функции (пропадают месячные или овуляция, СПКЯ, выкидыши, бесплодие);
- образование жира на животе и бедрах;
- предменструальный синдром (ПМС);
- рост опухолей и кист (фиброаденома груди, фиброма матки, киста в груди, киста яичника, эндометриоз, дисплазия шейки матки, полипы в матке, миома);
- онкозаболевания (рак молочных желез, рак яичников, рак матки).

**Прогестерон или гормон беременности** вырабатывается в яичниках.

Основная функция - это развитие яйцеклетки и ее размещение в матке.

У небеременных женщин прогестерон также присутствует и повышается во второй фазе менструального цикла.

Прогестерон отвечает:

- за синтез серотонина - избавляет от тревожности, успокаивает;
- за синтез дофамина - гормона удовольствия и удовлетворения;
- избавляет от бессонницы, дает крепкий сон;
- снижает болевую чувствительность.

Когда уровень прогестерона снижен наблюдается бесплодие, выкидыши, ярко выраженный синдром ПМС, тяга к сладкому, болезненные месячные, раздражительность, тревожность, бессонница.

**Как самой помочь восстановить гормональный фон?**

- Употреблять в пищу «полезные» жиры – авокадо, льняное семя (масло), жирную рыбу, сливочное масло и продукты богатые цинком (бобовые, орехи, брокколи, морепродукты).
- Снизить уровень стресса. Гормон стресса (кортизол) снижает выработку эстрогенов.
- Больше спать. Мелатонин при этом стимулирует выработку эстрогенов.
- Восполнить дефицит витаминов (особенно витамина Д и цинка) и железа в организме.

Для того, чтобы выявить гормональный дисбаланс, нужно сдать кровь на гормоны. Анализы назначает врач акушер-гинеколог в женской консультации.

Гормоны сдаются в зависимости от дня цикла:

- Эстрадиол на 3-5 день цикла
- Прогестерон на 19-25 день цикла

