Что нужно знать о гормональном дисбалансе

Большинство людей испытывают гормональный дисбаланс в тот или иной момент своей жизни - чаще всего это происходит или начинается в 30-35 лет, когда уровень гормонов естественным образом начинает снижаться. Другие факторы в нашей жизни, включают стрессовый характер жизни в современном мире, наши все более плохие привычки в питании и недостаток занятием спортом.

Но как понять, что вы имеете дело с гормонами? Это может быть трудно определить самостоятельно - иногда симптомы малозаметны или их легко спутать с другими потенциальными заболеваниями. Если вы подозреваете, что у вас проблемы, вам следует поговорить с врачом, обладающим обширными знаниями о гормональных нарушениях и вариантах лечения.

## Наиболее распространенные симптомы гормонального нарушения

Увеличение веса

Потеря мышечной массы

Приливы

Ночное потоотделение

Перепады настроения

Беспокойство

Депрессия

Бессонница или проблемы со сном

Усталость

Недостаток энергии

Эректильная дисфункция

Сухость влагалища

ПМС

## Причины нарушения гормонального фона

Нарушения могут быть вызван кратковременным или хроническим стрессом, синдром поликистозных яичников, диабетом, противозачаточными средствами или беременностью, а также процессами старения, такими как менопауза или андропауза.

Плохая диета и питание являются главными причинами. Питание насыщенное жирами из жареной пищи, жирное мясо и продукты с высокой степенью переработки, могут повлиять на уровень инсулина, кортизола и половых гормонов.

Диабет является причиной сбоев. Бета-клетки отсутствуют или неисправны при диабете первого типа, что означает отсутствие гормонов инсулина. При диабете второго типа организм вырабатывает слишком мало инсулина или не может правильно его использовать. В результате накапливается глюкоза в крови.

Стресс вызывает выработку кортизола. Кортизол - это гормон, производимый надпочечниками, который повышает кровяное давление, частоту сердечных сокращений и мышечное напряжение.

Недостаточная активность щитовидной железы или ее гиперактивность нарушают работу организма. Поскольку щитовидная железа хранит и вырабатывает гормоны, влияющие на каждый орган в вашем теле, это влияет на ваш метаболизм, массу тела и уровень энергии, если они будут слишком низкими или слишком высокими.

Синдром поликистозных яичников возникает, когда яичники не развивают яйцеклетки должным образом или яйцеклетки не высвобождаются во время овуляции. Причина данного заболевания неизвестна, но это может привести к нестабильности гормонов.

Естественные процессы старения, такие как менопауза у женщин или андропауза у мужчин, также вызывают гормональные изменения. Примерно в среднем возрасте у мужчин начинает снижаться уровень тестостерона, а у женщин - эстрогена, и возникающий в результате дисбаланс может вызывать множество симптомов, влияющих как на здоровье, так и на качество жизни.

 Симптомы гормонального расстройства могут варьироваться от легких до тяжелых. Если вы испытываете один или несколько из этих симптомов, пройдите обследование. Врач может помочь вам найти причину и разработать безопасный и эффективный план лечения. Это больше, чем просто лечение - это поиск первопричины того, что происходит с организмом.