

Статеві гормони

СТАТЕВІ ГОРМОНИ

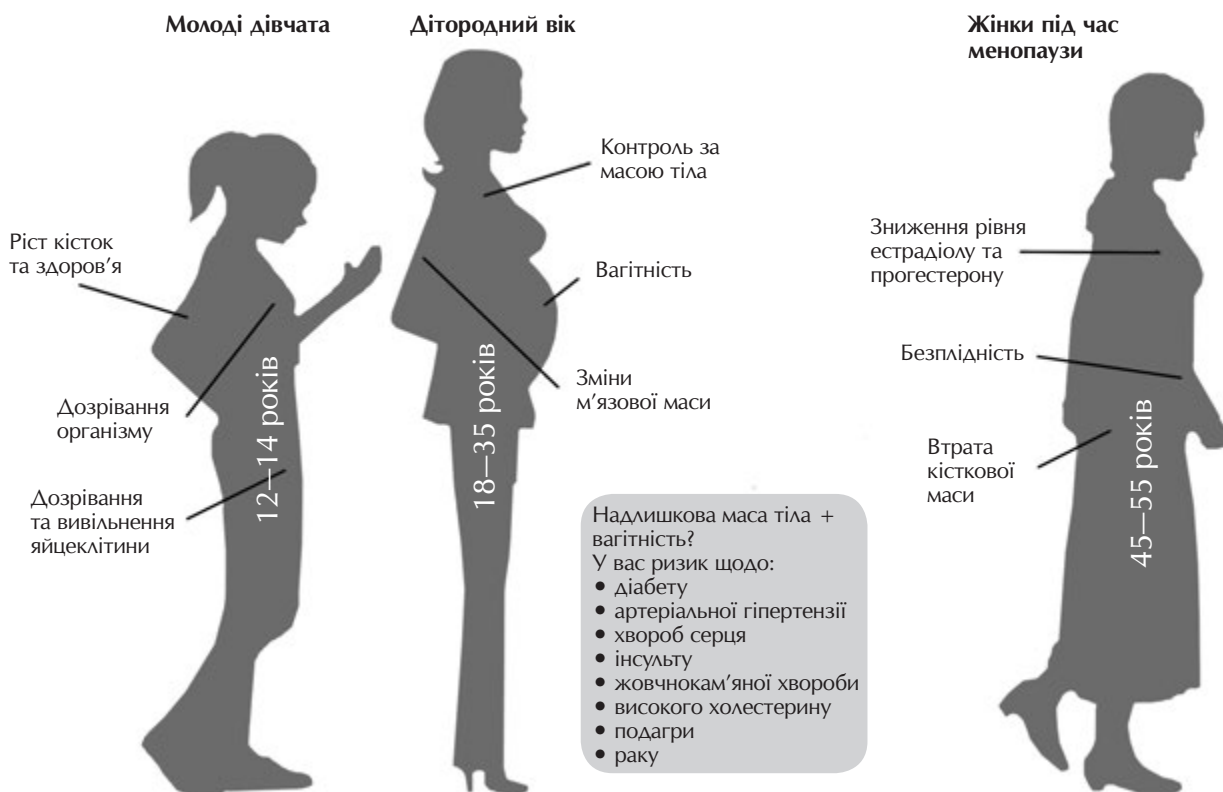
Гормони — це хімічні сполуки, які діють у вашому організмі. Вони подорожують кровоплином до тканин та органів, допомагаючи їм нормально працювати. Гормони діють повільно, з плином часу і впливають на багато різних процесів, зокрема:

- ріст і розвиток;
- метаболізм — процес одержання енергії зі спожитої їжі;
- сексуальність;
- репродуктивну функцію;
- настрій.

У будь-якому віці важливо помічати зміни в організмі та повідомляти про них свого лікаря.

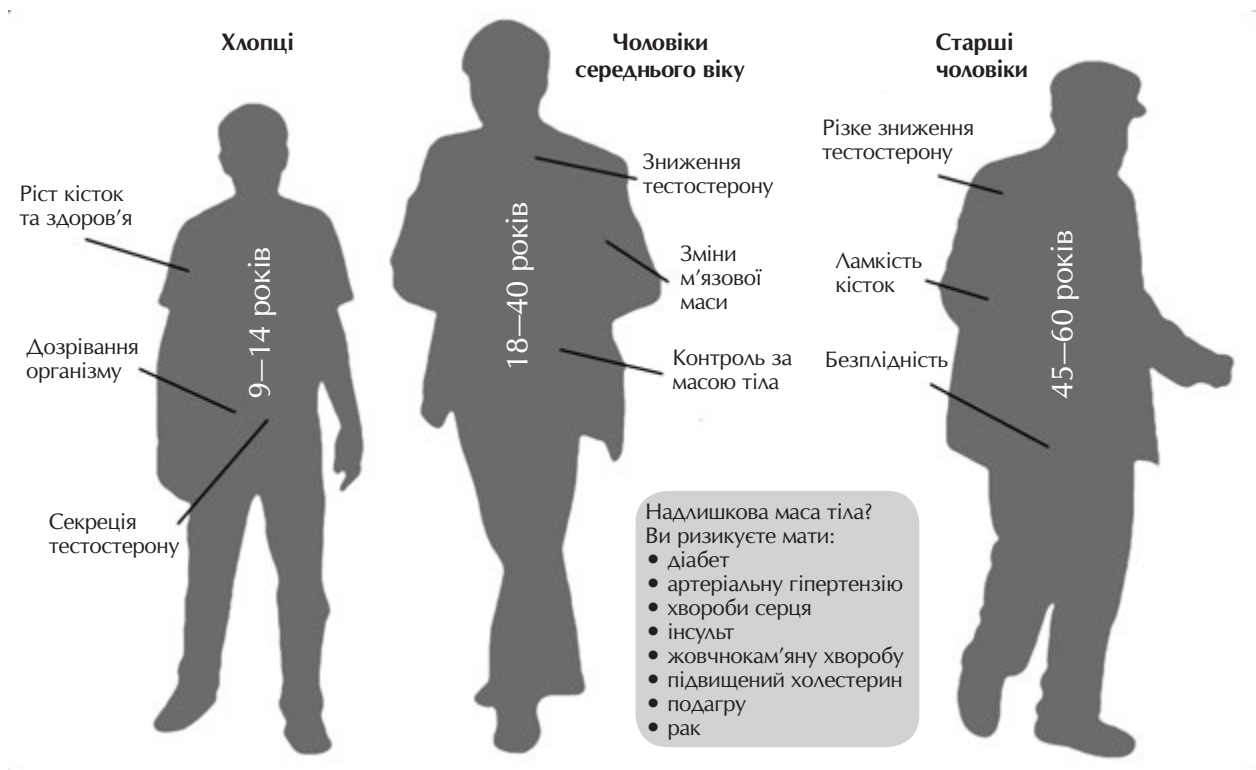
Фізичні вправи і здорове харчування — це найкраще для підтримання свого здоров'я, зокрема і природного гормонального стану. Дотримуйтеся цих порад для поліпшення стану здоров'я:

- зменшіть порції їжі, що містить багато жиру або цукру;
- їжте більше фруктів, овочів та продуктів, що містять достатньо цільних зерен;
- вживайте їжу тричі на день, враховуючи сніданок;
- витрачайте принаймні 30 хвилин щоденно на помірну фізичну активність;
- шукайте шляхи для збільшення фізичної активності: піднімайтеся сходами, залишайте машину подалі від свого помешкання.



Вияви гормональних розладів

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • зміни настрою • акне • менструальні порушення • болючість молочних залоз | <ul style="list-style-type: none"> • збільшення маси тіла • зменшення енергійності та статевого потягу • зміни настрою • зміни на шкірі | <ul style="list-style-type: none"> • «приливи», пітливість уночі • проблеми із засинанням • зміни настрою, зниження статевого потягу • сухість вагінальної слизової, відчуття дискомфорту • хвороби сечовивідної системи |
|---|---|---|



Вияви гормональних розладів

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• погрубіння голосу• акне• статеве оволосіння• розширення плечей | <ul style="list-style-type: none">• збільшення маси тіла• зменшення енергійності та статевого потягу• зміни настрою• зміни на шкірі | <ul style="list-style-type: none">• еректильна дисфункція• зменшення енергійності• зниження статевого потягу• випадіння волосся |
|---|--|--|

Адаптовано із сайту: hormone.org

Підготував Ю.С. Єрін