**Семь гормонов, определяющих качество жизни**

Г. Иванова

О гормонах написано немало, тем не менее многие до сих пор не представляют, что от их количества зависит наше здоровье, настроение, внешний вид, сон, аппетит, сила воли и даже интеллект. Поговорим о семи основных гормонах и о том, какие симптомы может вызвать избыток или недостаток этих веществ.

**ЭСТРОГЕН - гормон женственности и красоты**

Эстроген - самый известный женский половой гормон, который вырабатывается в яичниках. Он в буквальном смысле создает женщину. Ведь именно благодаря этому чудо-гормону фигура приобретает прелестные женственные округлости, а характер - уступчивость, мягкость и эмоциональность.

Внешний вид представительниц прекрасной половины человечества также зависит от содержания в организме эстрогена. При его недостатке коллагеновые волокна начинают разрушаться, что становится причиной появления морщин. Женственный гормон ускоряет обновление клеток, сохраняет молодость кожи, блеск и пышность волос, защищает сосуды от отложений холестерина.

А вот избыток эстрогена не прибавляет привлекательности, потому так часто оборачивается для представительниц женского пола чрезмерной полнотой в области бедер и нижней части живота, а также развитием миомы матки. В свою очередь, недостаток этого вещества приводит к сухости слизистой влагалища, что вызывает боль, жжение или кровянистые выделения во время полового акта.

Через три-пять лет после менопаузы следствием дефицита данного гормона может быть потеря костной массы (остеопороз) и, соответственно, перелом костей (например шейки бедра, который плохо поддается лечению).

Кстати, именно нехватка эстрогена в организме у женщин после 45 лет - одна из причин атеросклероза сосудов, увеличивающего риск развития стенокардии, инфаркта миокарда и инсульта. Еще один коварный симптом недостатка этого гормона - повышенное оволосение там, где очень не хотелось бы, то есть на руках, ногах и на лице.

**ТЕСТОСТЕРОН - гормон силы и сексуальности**

Этот гормон у женщин вырабатывается в надпочечниках. Для нормального самочувствия достаточно небольшого его количества. Именно он заставляет нас испытывать сексуальное влечение, делает настойчивыми и целеустремленными, способными не только ждать приближения "добычи", но и готовить капканы, а кое-кого даже отправляться на охоту.

Избыток в женском организме тестостерона приводит к усиленному росту мускулатуры, характер приобретает вспыльчивые и агрессивные черты, кожа становится более грубой и жирной, появляется угревая сыпь. Дефицит тестостерона сказывается лишь на сексуальном влечении, благодаря чему женщина из страстной тигрицы постепенно превращается в вялую куклу.

**ОКСИТОЦИН - гормон заботы**

Данный гормон так же, как и предыдущий, производится надпочечниками. В огромном количестве окситоцин поступает в кровь после родов при сокращении матки, заставляя нас любить крохотное существо, которое мы произвели на свет.

На всякого рода стресс женский организм реагирует выбросом ок-ситоцина, поэтому мы ищем избавления от тоски и тревоги, усиленно опекая мужа и детей, ухаживая за старенькой одинокой соседкой или подбирая бездомного котенка. Недостаток окситоцина приводит к стойкой раздражительности, а порой и частым депрессиям.

**ТИРОКСИН - гормон фигуры и ума**

Тироксин синтезируется в щитовидной железе, регулирует скорость обмена веществ и мышления, а значит, целиком и полностью влияет на наш вес, а также мыслительные процессы. Необходимое количество тироксина придает телу стройность, коже - гладкость, движения становятся ловкими и грациозными, ну а реакция на заинтересованный мужской взгляд следует незамедлительно.

Избыток гормона способствует снижению веса, причем до ненормальных показателей, когда женщина утрачивает свои природные формы и начинает напоминать мальчика-подростка. К тому же учащается сердцебиение, мучает бессонница, преследуют постоянное беспокойство и невозможность сосредоточиться. Недостаток тироксина, напротив, приводит к ожирению, вялости и сонливости, плюс полная пустота в голове, ухудшение памяти и концентрации внимания.

**НОРАДРЕНАЛИН - гормон отваги и ярости**

Присутствует в организме не постоянно, а вырабатывается в надпочечниках во время стресса. Наверняка вы не раз слышали про так называемый гормон страха, который побуждает нас искать спасения в минуты опасности.

Норадреналин оказывает обратное действие: он расширяет сосуды, кровь приливает к голове, что подчас способствует возникновению гениальных идей, лицо заливает яркий румянец, морщины разглаживаются, глаза сверкают, и женщина, похожая на грозную и прекрасную богиню, говорит: "Я от стресса расцветаю!"

Она бросается навстречу неприятностям, успешно решает все проблемы и при этом прекрасно выглядит и крепко спит ночью. Так что желаем всем обладать норадрена-лином в достаточном количестве для преодоления любых стрессов!

ИНСУЛИН - гормон сладкой жизни

Инсулин поступает из поджелудочной железы и параллельно "следит" за уровнем глюкозы в крови. Это он расщепляет все съеденные нами углеводы, включая сладости, и отправляет полученную из них глюкозу (источник энергии) в ткани. У некоторых людей с рождения инсулина производится меньше или он не такой активный, как у остальных.

Когда мучного и сладкого в организм поступает больше, чем инсулин в состоянии переработать, лишняя глюкоза начинает весьма негативно влиять на клетки и кровеносные сосуды. Так развивается диабет, риск возникновения которого повышается в том случае, если 'этим заболеванием страдал кто-то из родственников.

**СОМАТОТРОПИН - гормон силы и стройности**

Данное вещество производится в гипофизе - железе внутренней секреции, расположенной в головном мозге. Если вы посещаете тренажерный зал, занимаетесь фитнесом, то, наверное, слышали про соматотро-пин - кумир спортивных инструкторов и тренеров по бодибилдингу.

Он отвечает за наращивание мышечной массы и сжигание жиров, за эластичность и крепость связок, в т. ч. и тех, которые поддерживают грудь. Избыток соматотро-пина в детстве и юности способствует усиленному росту, у взрослых может увеличиваться нос, подбородок и костяшки пальцев. Закономерное обилие соматотропного гормона во время беременности приводит к некоторому укрупнению черт лица, ступней, кистей рук, но после родов все изменения проходят сами собой.

Недостаток этого гормона у детей чреват замедлением и полной остановкой роста. Если же вы постоянно недосыпаете, переутомляетесь и переедаете, то уровень соматотропина снизится, мышцы будут дряблыми и слабыми, а бюст утратит свою привлекательную форму. При этом положение не исправить никакими аэробными и силовыми нагрузками.

Что же делать, когда организм перестает вырабатывать собственные гормоны? Казалось бы, ответ простой: следует искусственно поддерживать содержание необходимых гормонов в крови на уровне, который бы обеспечивал защиту от стенокардии, инфаркта миокарда, гипертонии, депрессии, остеопороза и других болезней старения.

На сегодняшний день существует достаточно медицинских препаратов для эффективной гормонозаместительной терапии, с помощью которой в организме происходит пополнение недостающих гормонов. По мере восстановления уровня гормонов симптомы климакса быстро ослабевают.

Кроме того, подобная терапия предотвращает развитие отдаленных последствий менопаузы, таких, как остеопороз и сердечно-сосудистые заболевания, поэтому прибегнуть к ней лучше как можно раньше, еще до появления первых симптомов климакса.

При выборе средств терапии и доктор, и пациент всегда оценивают риск возможных побочных эффектов. Решение о приеме гор-монозаместительных препаратов можно принимать только после консультации с лечащим врачом. При этом важно учитывать необходимость длительного лечения и выбирать средства, обеспечивающие не только эффективность, но и высокую безопасность при продолжительном применении.

**Список литературы**

Журнал «Новая аптека», №6, 2006