

Noční pocení, vynechání menstruace a ochlupení na tváři? Když se zblázní hormony, může přijít i deprese

1.1.2024 - Petr Lesenský | Dýcháme

Najednou se cítíte mnohem unavenější, padají vám vlasy, oblévají vás návaly horka a vaše nálada je nevyzpytatelná jako dubnové počasí? I když příčin může být celá řada, je velmi pravděpodobné, že vaše tělo volá SOS kvůli hormonální nerovnováze.

Víte, proč vám mohou najednou růst chlupy na hrudi či na zádech? Z jakého důvodu vás trápí noční pocení? A jak se projevuje nízká hladina serotoninu?

Problém 1: Menstruace vám přichází nahodile, někdy se dokonce vůbec nedostaví

Jedním z velmi častých příznaků hormonální nerovnováhy je nepravidelná menstruace. Jednou přijdou měsíčky v termínu, podruhé se zpozdí o týden, v dalším měsíci přijdou klidně o deset dní dříve nebo také vůbec. *„Nepravidelný cyklus může být způsobený řadou faktorů, například syndromem polycystických vaječníků, zánětem v oblasti pohlavních orgánů nebo také v důsledku stresu. Velmi často se však jedná o následek výkyvu v hladinách estrogenů a progesteronů,”* potvrzuje renomovaný gynekolog a sexuolog **MUDr. Pavel Turčan, Ph.D.** V těžkých případech je určitě vhodné navštívit lékaře, který po zvážení může například provést potřebné testy pro kontrolu hladin hormonů. Upravit cyklus však mohou ženy zkusit také samy. *„Doporučuji zaměřit se na zdravou stravu, pohyb na čerstvém vzduchu, bylinné čaje nebo přírodní doplňky s obsahem vitamínu B6 a americké brusinky. V kombinaci s vitaminem E, kyselinou pantotenovou a fermentovaným pylem, jako je tomu například u preparátu Sarapis mensis, mohou nepříjemnosti s nepravidelnou menstruací postupně odeznít,”* radí lékař.

Problém 2: Padají vám vlasy nebo přibývá ochlupení tam, kde nemá

Hormonální dysbalance je nepříjemná v mnoha ohledech. Některé projevy jsou vnějšímu světu skryté, jiné mohou být až nepříjemně nápadné. Mezi druhou skupinu příznaků patří například nadměrné vypadávání vlasů, a to zejména v oblasti temene hlavy. Tento projev může vznikat v důsledku snížené funkce štítné žlázy nebo také s vysokou hladinou androgenů, tedy mužských pohlavních hormonů. Jak známo, tyto látky mají nezastupitelnou funkci i v ženském organismu – problém nastává tehdy, když je jejich množství vyšší, než je třeba. Opačným problémem je neobvyklý růst chloupků na tváři, hrudi nebo třeba zádech. Výjimkou nejsou ani chlupy v oblasti ramen. I zde je na vině příliš vysoká hladina mužských pohlavních hormonů, zejména testosteronu.

Problém 3: Jste stále unavená a přibíráte na váze

Dalším typickým příznakem rozladěných hormonů může být pocit neustálé únavy až vyčerpání, přestože máte dostatek spánku. Příčinou mohou být vedle stresu například hormony štítné žlázy. Zejména jejich snížená funkce, takzvaná hypotyreóza, kdy tělo nevyrábí dostatek hormonů pro správný metabolismus. *„Přidruženými příznaky jsou často přibírání na váze, suchá kůže nebo citlivost na chlad. Hormony štítné žlázy trijodtyronin a tyroxin totiž uvolňují cukr z jater a podílejí se na rozpouštění tuku,”* říká **MUDr. Pavel Turčan**. Pokud tedy máte pocit neustálé únavy a bezdůvodně se vám zvyšuje číslo na váze, obraťte se na odborníka.

Problém 4. Budíte se zbrocená potem

Večer uleháte do peřin, abyste se v noci či nejpozději ráno vzbudila v mokré louži, zalitá potem? Tyto příznaky jsou poměrně typické pro menopauzu, tedy u žen mezi 40. a 50. rokem života. V důsledku nižší hladiny estrogenů se však mohou projevit i u mladších žen, které jsou ještě stále v reprodukčním období života. Dokonce i u těch, které teprve plánují založit rodinu. V takovém případě je rozhodně vhodné obrátit se na odborníka. Ten totiž může 2. až 5. den od začátku menstruačního krvácení provést krevní testy, kdy zejména z hladin folikuly stimulujícího hormonu (FSH) a anti-Mülleriánského hormonu (AMH) zjistí, zda se skutečně jedná o předčasné ovariální selhání.

Problém 5. Máte náladu jako na houpačce, upadáte do depresi

Hormony mají kromě fyzických projevů přímý vliv také na emoční stavy, nálady a úzkosti. Důvodem je opět kolísání hladiny progesteronu a nižší hladina estrogenu. Přidat se však může i snížené množství serotoninu, který je přenášen nervovými buňkami našeho těla a hraje důležitou roli ve správném fungování mozku. Jeho nedostatek následně způsobuje nižší přenos nervových vzruchů, dochází k poruchám spánku a podrážděnosti, může však vést až k úzkostem a depresi. Normální hladina serotoninu v krvi se typicky pohybuje mezi 101 až 283 nanogramů na mililitr. Pokud máte pocit, že by tohle mohla být příčina vašich obtíží, zkuste být častěji na čerstvém vzduchu a slunci a do jídelníčku zařadte více potravin bohatých na tryptofany. Mezi ně patří třeba maso, ořechy, losos, sýry nebo vejce. Pokud nic z toho nepomůže, obraťte se na lékaře, který vám dle svého uvážení může předepsat léky ovlivňující serotoninové receptory.

<https://www.dychame.cz/nocni-poceni-vynechani-menstruace-a-ochlupeni-na-tvari-kdyz-se-zblazni-hormony-muze-prijit-i-deprese>