**Источник:** [**Медиатека эндокринолог диетолог нутрициолог Ольги Рождественской**](https://olga-media.ru)

**Проверьте гормоны! почему эндокринолог важнее косметолога**

Когда появляются морщины на лице и теряется упругость кожи, мы идем к косметологу, за стройностью — к диетологу, за красивыми формами — к тренеру, а за позитивным настроем и радостью — к психологу. Но что делать, если все усилия выглядеть молодой и счастливой не дают желаемого эффекта? Об этом и о многом другом рассказывает читателям наш эксперт врач-эндокринолог, диетолог, кандидат медицинских наук Ольга Рождественская.

**— Ольга, вы можете по внешнему виду понять, есть ли у человека эндокринологические проблемы?**

— Конечно! По состоянию кожи можно определить многое, вплоть до того, какие препараты пациент принимает или не принимает. Также при первом осмотре можно понять возраст человека, как бы хорошо или плохо для своих лет он ни выглядел. Я всегда обращаю внимание на цвет и тонус кожи,наличие морщин и носогубных складок, отечность лица, состояние бровей(важно, чтобы волосы не выпадали), на цвет склеры (белка глаза). Я эндокринолог старой школы, имею фундаментальные базовые знания и по привычке нюхаю пациентов, потому что каждый диагноз имеет свой запах. Например,синдром Кушинга (состояние, которое развивается из-за повышенного содержания кортизола — гормона стресса —в крови и в результате происходит дисфункция надпочечников) сопровождается овечьим запахом. Так же важно обратить внимание на психоэмоциональное состояние пациента: свойственны ли ему резкие смены настроения, вспыльчивость, бессонница. Только по этим признакам можно с уверенностью сказать, что есть проблемы с гормонами, в частности с прогестероном.

**— А вы на своем приеме спрашиваете про смены настроения, проблемы со сном?**

— Конечно. Если нарушился сон, то процесс старения сразу ускоряется, вопрос времени. Это очень важно, но об этом мало кто говорит. В основном прогестерон ассоциируется с беременностью, его замеряют, чтобы забеременеть и выносить ребенка. А оказывается, это мощный природный антидепрессант. И его можно поддерживать не только медикаментозно, но и продуктами, богатыми растительным белком (например, соей), совершать ежедневные прогулки по 10 километров.

**— Пациенты к вам чаще приходят с каким запросом?**

— Раньше говорили о конкретных вещах: хочу похудеть, беспокоят отеки, кожа стала сухой, начала быстро стареть, черты лица меняются, лицо выглядит уставшим и так далее. И мы, конечно, старались исправить ситуацию. Сейчас приходят со словами: «Доктор,просто хочу быть счастливой, молодой и красивой». Я проверяю гормональный фон, работаю с психосоматикой пациента, чтобы понять, чего конкретно он хочет. Сейчас я разрабатываю очень много практик относительно укрепления психосоматического здоровья. Еслиу человека хорошее настроение, он получает радость от жизни, есть блеск в глазах, то старение происходит медленнее. Никакая пластическая операция не поможет, если глаза уставшие, а кожа тусклая. И очень важна молодость мозга. Наше сознание и гормоны взаимосвязаны между собой.

**— Какие анализы, набор гормонов,нужно сдать, чтобы понять, все ли хорошо с гормонами и нужно ли идти к специалисту за помощью?**

— Во-первых, необходимо пройти опросник шкалы депрессии Бека, посмотреть, есть ли проблемы или нет.Его можно скачать в интернете. Во-вторых, выписать 20 пунктов занятий или вещей, которые доставляют счастье, радость. Спросить у себя, удается ли находить время и силы на эти вещи.Если ваша жизнь — сплошной стресс,все силы уходят на дела, которые не приносят радости, вы постоянно чувствуете усталость — надо сходить к врачу и сдать анализы.

**— Ольга, обычно с проблемами — я несчастный, нет радости в жизни —идут к психологу...**

— Я считаю, что когнитивно-поведенческая терапия должна проходить параллельно с гормональной. Если человек несчастен, то, скорее всего, у него нарушен гормональный фон. Я рекомендую в этом случае мужчинам сдать анализы на тестостерон, женщинам —на прогестерон на 19—21-й день менструального цикла. Еще можно сдать биохимический анализ крови. И если что-то не в порядке, то рано или поздно на коже это отразится. Например, если повышен креатинин, значит, не в порядке почки, лицо начнет отекать.

**— Какие проблемы, связанные с гормональным дисбалансом пациента, «написаны» на его лице и теле?**

— Одна из причин появления акне у женщин — повышенный показатель тестостерона и сниженный — эстрогена.То есть мужские гормоны доминируют над женскими. Как правило, акне очень часто сочетается с синдромом поликистозных яичников. У мужчин та же история: повышенный тестостерон может влиять на проблемы с кожей. Но очень часто акне идет как самостоятельное заболевание, и тут нужна помощь дерматолога. У гиперпигментации может быть миллион разных причин, начиная с синдрома Кушинга (нарушения функции надпочечников) и заканчивая передозировкой витамина С. Дефицит витамина D тоже может давать пигментацию. Чем больше веснушек появляется от солнца, тем больше ускоряются процессы старения. От солнечных лучей нужно защищаться. Потеря упругости кожи говорит о низком уровне эстрогена.

**— Если появляются возрастные изменения на лице (тусклость кожи,потеря упругости, морщины), то,как правило, женщина идет к косметологу. Получается, сначала ей все-таки нужно обратиться к эндокринологу, а потом уже работать с внешним видом?**

— Если будут решены внутренние проблемы, то и все внешние вмешательства, процедуры дадут куда больший эффект. Это просто экономически выгодно!

**— Если выпадают волосы, к кому лучше обратиться — к эндокринологу или трихологу?**

— Я работаю с ведущими трихологами Москвы. И если я вижу, что для меня работы нет, то отправляю к трихологам. И наоборот. Часто люди не могут понять, что такое норма выпадения. Трихолог делает трихоскопию и говорит: «Слушайте, у вас все прекрасно!» Так отсеиваются 90 процентов людей. Практика показывает, что людям, у которых выпадают волосы,свойственна тревожность. Как правило, это пациенты с низким прогестероном.

**— Какие самые частые причины выпадения волос?**

— Первая — это повышение или снижение ТТГ (тиреотропного гормона). Вторая — снижение содержания ферритина и сывороточного железа. Третья — дефицит витаминов группы В, особенно В6, В12 и фолиевой кислоты. И четвертая — доминирова-ние в организме андрогенов, это когда мужских гормонов больше, чем женских. На 3—5-й день менструального цикла нужно сдать анализы на тестостерон и эстрадиол. Если тестостерон повышен, значит, это и есть причина выпадения волос.

**— Что вы можете сказать про причины отечности?**

— На это влияет множество факторов: дефицит белка и железа, повышенный тестостерон, нарушения функций щитовидной железы.

**— Ольга, мешают ли ваши знания в обычной жизни? Вы ведь по лицу можете «прочитать» все диагнозы...**

— Знаете, когда я спускаюсь в метро, чего я только не вижу! Конечно,не подхожу к людям со своими советами, потому что пациентов хватает и на работе. А вот на отдыхе я через три-четыре дня начинаю ко всем приставать с помощью. И сама себя за это ругаю. (Улыбается.)

**— Скажите, а может ли эндокринолог помочь похудеть?**

— Может и должен! Нет проблемы сбросить лишние килограммы. Куда сложнее удержать вес. И это уже на совести пациента. А вот ожирение — это хронический диагноз, оно неизлечимо.Даже если врач помог похудеть со 150 до 55 килограммов, все равно в анам-незе мы пишем диагноз «ожирение».Придется всю жизнь поддерживать вес с помощью правильного питания, подсчета калорий, физических нагрузок.

**— А как люди худеют на 100 килограммов?**

— Сдают анализы, выравнивают по-казатели медикаментозно, правильно питаются и занимаются спортом. Я,по сути, «внедряюсь» в жизнь каждого пациента и помогаю изменить образ жизни, чтобы вылечить ожирение. А дальше просто уже важно поддерживать себя в форме.

**— Многие мужчины с возрастом поправляются своеобразно. В целом остаются стройными, но у них растут животы... К вам с такими проблемами обращаются?**

— Конечно. Как правило, у таких мужчин дефицит тестостерона, витамина D, повышенный холестерин. Все показатели нужно привести в норму,наладить питание и заниматься спортом — и все, животы сдуваются. За пять недель уходит 10 процентов веса. Но надо много над собой работать.Это профилактика инфарктов, инсультов, такие мужчины гарантированно дольше проживут.

**Екатерина ФИЛИМОНОВА**

**Источник:** [**Медиатека эндокринолог диетолог нутрициолог Ольги Рождественской**](https://olga-media.ru)