

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 настроением и радостью — к психологу. Но что делать, если все усилия выглядеть молодой и счастливой не дают желаемого эффекта?

(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. Если у 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?**



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Для полноценного развития и роста волос необходимо достаточное количество витаминов и минералов. Среди макро- и микроэлементов особое значение имеют железо, йод, магний. Необходимыми для здоровья и красоты являются витамины E, D, фолиевая кислота, группа B. Диеты, строгие ограничения и отказ от ряда продуктов негативно сказываются не только на состоянии волос, но и на здоровье всего организма в целом.

— 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 B, особенно B₆, B₁₂ и фолиевой кислоты. И четвертая — доминирование 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...**

10 ПРИЧИН ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Симптомы, которые могут быть связаны с нарушением работы эндокринной системы:

1. Акне.
2. Увеличение веса.
3. Отечность лица.
4. Гиперпигментация.
5. Постоянное чувство усталости.
6. Повышенное потоотделение.
7. Быстрое выпадение волос.
8. Ухудшение состояния ногтей.
9. Сухость, шелушение и зуд кожи.
10. Депрессия.

— 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 пристаывать 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 анамнезе 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 показатели 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.

