

Стать более энергичной, стройной и молодой с помощью гормонов – эти цели преследует эстетическая эндокринология. Это новое и очень перспективное направление в медицине. Что полезного дают нам эти методики?

Молодые ГОРМОНЫ



Женера Саакян

Консультирует кандидат медицинских наук, врач высшей категории, главный врач клиники ИНБИОМ в Москве **Женера Михайловна Саакян**.

– Как гормоны влияют на нашу молодость, самочувствие и красоту?

– Гормональные нарушения играют важную роль в развитии многих эстетических проблем. Направление, о котором мы говорим, рассматривает два круга вопросов: дисбаланс гормонов и их развивающийся возрастной дефицит.

Гормональный дисбаланс может быть причиной угревой сыпи, избыточного оволосения, повышенной жирности кожи и других проблем. А возрастной дефицит гормонов сопровождается снижением тургора и увлажненности кожи, «обвисанием» тканей, появлением морщин и пигментных пятен.

Конечно, с морщинами и снижением тонуса можно бороться с помощью кремов и процедур.

Лучшие косметологи сегодня говорят о «красоте изнутри». Она, в частности, подразумевает коррекцию питания и достижение эндокринного баланса. Только такой комплексный подход поможет получить максимальный эффект от применения всевозможных уходов и процедур.

Эта концепция – не просто теория. Она прекрасно работает на практике. Ведь если справиться с возрастным дефицитом гормонов, можно не просто улучшить внешний вид. Гормоны сегодня признаны самым мощным средством молодости – как тут не вспомнить опыты профессора Преображенского. Устранение развивающегося с возрастом дефицита гормонов дает возможность в полной мере ощутить себя молодым и энергичным, по пути решая множество эстетических проблем.

– Когда речь идет о гормональном регулировании, подразумеваются в основном женщины зрелого возраста, столкнувшиеся с климаксом?

– Это не совсем так. Это направление действительно наиболее хорошо отработано и многие годы успешно применяется для работы с возрастными проблемами. Можно сказать, что вначале было здоровье – устранение приливов, потливости и других симптомов климакса. А потом был замечен эстетический эффект. Женщины, принимающие заместительную гормональную терапию, уже ощутили ее плюсы.

– Новые методики подразумевают работу только с половыми гормонами?

– Вовсе нет. На наше самочувствие и внешний вид влияет огромный спектр гормонов. Поэтому мы рассматриваем гормональный статус человека в целом.

Просто дефицит половых гормонов проявляется наиболее ярко. Потому пациенты чаще обращаются к врачу именно с проблемами, вызванными этими нарушениями. Однако стоит понимать, что эндокринная система влияет на все сферы жизни. Нарушения в ее работе могут быть причиной депрессий, дефицита энергии, утомляемости, различных проблем с кожей и волосами.

Например, кисетные морщины вокруг рта – это признак дефицита половых гормонов. А вот отечность век, одутловатость лица, сухость кожи, склонность к мозолям могут свидетельствовать о дефиците гормонов щитовидной железы.

Один из самых «говорящих» симптомов – избыточные жировые отложения. Они часто свидетельствуют о дефиците тестостерона, гормона щитовидной железы, гормона роста. Также они могут быть признаком нарушения чувствительности к инсулину и избытка кортизола – гормона надпочечников.

– Применимы ли эти методики для молодых женщин? Например, при угревой сыпи, выпадении волос, ожирении?

– В принципе, эти программы могут использоваться для устранения последствий гормональных проблем в любом возрасте. Но данные методы – это не «волшебная палочка», помогающая от всех неприятностей разом. Они нужны только тогда, когда проблема связана именно с эндокринными нарушениями. Гормоны – очень мощные средства, и нужны они в мизерных дозировках. При такой терапии требуется контроль лечения, поэтому вести ее может только специалист.

Существуют жесткие критерии и показания для назначения гормонов. Например, гормональные проблемы – одна из причин ожирения. Однако наиболее частая его причина – до 90% случаев – это избыточное нерациональное питание и гиподинамия. Важно отличать эти моменты.

То же относится и к кожным проблемам. Они действительно могут быть следствием гормонального

дисбаланса в организме. Но возможны и другие причины – например, инфекции или неправильный уход за кожей.

– Как же вы предлагаете справиться с этими проблемами?

– Мы корректируем «относительный» дефицит тех или иных гормонов. Задача – достичь оптимальных для конкретного пациента показателей. Слово «относительный» здесь говорит о том, что нормы для всех свои. Поэтому бессмысленно подгонять результаты к каким-то единым показателям. Главный критерий – это улучшение состояния и достижение желаемых целей.

– Многим людям слово «гормоны» до сих пор внушает опасения. Есть ли риск получить побочные эффекты, проходя такое лечение?

– Риски всегда есть, если назначения сделаны неправильно. Для того, чтобы избежать проблем и получить максимум пользы, необходимо четко соблюдать сразу несколько правил.

Первое правило – найти баланс, который будет работать именно для этого пациента. Важно провести грамотное предварительное обследование и постоянно следить за происходящими изменениями.

Второй важный момент – признание биоидентичных гормонов. Так называют гормоны, по своей структуре абсолютно идентичные тем, что вырабатывает наш организм. Они могут быть природного происхождения или синтетическими. В любом случае, действуют они так же, как и наши «родные» гормоны. Воздействие получается мягким, физиологичным и безопасным. Сегодня это своеобраз-

ный «золотой стандарт». Заметьте, речь идет именно о регулировании, а не о лечении эндокринных нарушений – там подходы несколько другие.

И третий фактор – постоянный контроль состояния и сотрудничество врача и пациента. Если все эти нюансы соблюдены, результаты начинают ощущаться уже в первый месяц лечения.

– Как часто нужно вообще контролировать гормональный баланс в организме?

– Если нет никаких проблем, то оптимально раз в год, начиная с 35 лет, проходить исследование гормонального статуса. Тогда можно будет отслеживать и мягко устранять возникающие отклонения.

Хорошо также, если у врача будет информация обо всех показателях работы организма в 25–30 лет. В это время человек находится на пике своей физической формы. И потом на эти данные можно будет ориентироваться, подбирая программу сохранения молодости и красоты.

– Что включает в себя эта программа, помимо регулирования гормонального фона?

– Очень важную роль в сохранении здоровья и молодости организма играет питание – это 70% успеха всех мероприятий. Поэтому программа обязательно подразумевает изменение диеты.

В идеале питание должно подбираться с учетом генетических особенностей организма. Для этого существуют специальные тесты. Также необходимо принимать во внимание имеющиеся заболевания. Если есть необходимость, к диете добавляют дополнительные биологически активные добавки.

Важно понимать, что для решения эстетических проблем и сохранения молодости и красоты придется приложить некоторые усилия. Недостаточно просто сдать анализы и принимать рекомендованные врачом лекарства. Необходимо следить за питанием и уровнем активности, ухаживать за лицом и телом.

А главное, чтобы оставаться молодым, нужно им быть. То есть наслаждаться жизнью, принимать и проживать каждый ее момент. Тогда все эти усилия покажутся вам легкими и быстро войдут в привычку.

Ольга ДЕМИНА

Что влияет на здоровье, внешний вид и скорость нашего старения?



Как видите, как минимум на 50% ситуация зависит от нас самих.