

Hormoni

sievietes dzīvē



Sieviete ir ļoti hormonāla būtne. Viņas mirdzums, smaids un šarms nav iedomājams bez mazajiem organisma ziņnešiem hormoniem. Protams, arī vīrietis nav iedomājams bez hormoniem, taču „stiprajam” dzimumam tie ir pilnīgi atšķirīgās proporcijās un nav pakļauti tik dažādām izmaiņām kā sievietei.

Hormoni sievietes dzīvē spēlē pirmo vijoli, jo ietekmē gan fiziskā ķermeņa izmaiņas, gan emocijas un veselību.

Tie ir dažādi, un tieši to harmoniska saspēle ļauj sievietei būt ne tikai laimīgai, veselīgai un sievišķi stiprai, bet arī iznēsāt un audzināt bērnus. Sievietes hormonālais fons pilnībā pārmainās trīs reizes dzīvē, iezīmējot noteiktus posmus — pubertāti, reproduktīvo jeb auglīgo posmu, menopauzi.

Labāk izprotot savus hormonus, iespējams labāk saprast sevi, tālab ņūmā par hormoniem, kas spēlē nozīmīgu lomu sievietes dzīvē, — estrogēniem, progesteronu, folikulstimulējošo hormonu, prolaktīnu, kā arī vīrišķajiem hormoniem — androgēniem.

VALDZINOŠĀ UN MĪLOŠĀ. ESTROGĒNI

Mirkļos, kad sieviete kļūst īpaši valdzinoša un burvīga, visticamāk, tas notiek, pateicoties viņas sievišķajiem hormoniem estrogēniem un jo īpaši estradiolam

(E2 jeb 17-beta estradiols), ko izdala funkcionējošas olnīcas. Termins *estrogēns* radies no vārdiem *oestrus*, kas grieķu valodā nozīmē 'kaislība, uzbudinājums, meklēšanās, neprāts', un *genus* — 'radīt'.

Šis hormons nodrošina sievietēm labu garastāvokli, atmiņu, asu domāšanu, normālu asinsspiedienu, veselīgu miegu, skaistus mātus, stiprus nagus, jauneklīgu ādu un stiprus kaulus, dabīgu tauku izvietošanos pēc sievišķā principa krūtīs un uz gurniem, aktīvu vielmaiņu un sievišķību.

Ja estrogēns izdalās optimālā daudzumā, to var uzskatīt arī par dabīgo slaidinātāju.

Cikla laikā visaugstākais estradiola līmenis ir ovulācijas laikā — daba ir parūpējusies, lai šajās auglīgajās dienās sieviete būtu īpaši valdzinoša un kaislīga. Optimāls estradiola līmenis veicina apaugļošanos — dzemde izdala auglīgās gļotas, nodrošinot spermatozoīdu kustīgumu, sagatavo dzemdes iekšējo slāni endometriju, gaidot apaugloto olšūnu.

Tomēr, lai organismā būtu harmonija, estradiolam jābūt līdzsvarā ar citiem hormoniem. Tā, piemēram, ja estradiols hormonu saspēlē sāk pārlieku dominēt, tas var radīt tūskas, problēmas ar vēnām, sāpes krūtīs, dzemdē var veidoties miomas un adenomiozes, kad endometrijs atrodas ne tikai dzemdes dobumā, bet arī dzemdes muskuļu slānī, tas ir, dzemdes sienā.

Iestājoties menopauzei, sievietes organismā estradiola līmenis krītas, un tas ietekmē ādu, matus, kaulus, smadzenes, domāšanu, miegu un asinsspiedienu. Lai to kompensētu, nereti ārsti sievietēm iesaka apdomāt menopauzes hormonu terapijas jeb MHT izmantošanu.

GRŪTNIECĪBAI GATAVA. PROGESTERONS

Progesterons cēlies no vārdiem *pro* – ‘priekš’ un *gestācija* – ‘grūtniecība’. Šo hormonu izdala olnīcā izveidojies dzeltenais ķermenis katra cikla otrajā pusē pēc ovulācijas, lai sagatavotu dzemdes gļotādu iespējamai grūtniecībai. Tā kļūst labāk apasiņota, siltāka, gatava pieņemt apaugļotu olšūnu. Ja grūtniecība iestājas, organisms izdala jau lielākas progesterona devas, lai sargātu grūtniecību. Ar progesteronu olnīcas sūta vēsti arī visu hormonu komandpunktam smadzenēs hipofīzei, ka jaunu olšūnu briedināšana šobrīd nav nepieciešama. Ja grūtniecība neiestājas, šī progesterona vēsts darbojas apmēram 14 dienas.

Daba iekārtojusi, ka progesterons veicina apetīti un taupīgāku uzkrāto rezervju tērēšanu. Senos laikos mūsu pirmmātes bieži apdraudēja bads – izdzīvoja tās, kuru organisms kļuva ēdelīgāks un taupīgāks grūtniecības laikā un arī nedaudz pirms grūtniecības iestāšanās, tieši tālab pēc ovulācijas cikla otrajā pusē, sievietēm palielinās ēstgriba, vielmaiņa kļūst lēnāka. Progesterona efektus daudzas sievietes jūt cikla otrajā pusē kā pirmsmenstruālo sindromu jeb PMS – apetīte palielinās, kārojas šokolādi, ir šķidrums aizture audos, mēdz pūties vēders, var būt emocionāla trauksme, nogurums, nervozitāte, galvassāpes, asinsspiedienu

problēmas un citas neierastas ķermeniskas sajūtas. Sievietes organismā progesteronam ir jābūt līdzsvarā ar estradiolu. Ja pietrūkst progesterona, olnīcas estradiolu izdala par daudz. Tas veicina dzemdes iekšējā slāņa endometrija pārlieku augšanu jeb hiperplāziju, problēmas ar vēnām, tūska rašanos, sāpīgas un smagas mēnešreizes ar palielinātu asiņošanu un arī paaugstina endometrija (dzemdes gļotādas) vēža attīstības risku.

Ja progesterona organismā ir par daudz, sievietei var būt menstruālā cikla traucējumi, spēcīgas galvassāpes, noguruma sajūta, biežas garastāvokļa maiņas, pat depresija, alerģisko reakciju paasinājumi, uzpūties vēders, redzes pasliktināšanās, pazemināts asinsspiedienu.



ZIŅAS NO KOMANDPUNKTA. FOLIKULSTIMULĒJOŠAIS HORMONS

Folikulstimulējošo hormonu (FSH) izdala organisma hormonālais komandpunkts smadzenēs – hipofīze. Tas nodod ziņu olnīcām, ka jābriedina folikuli un jāgatavojas ovulācijai. Hipofīze šo hormonu izdala, reaģējot uz pazeminātu estradiola līmeni asinīs. Savukārt progesterons mazina FSH izdalīšanos. Jau 10–15 gadus pirms menopauzes iestāšanās olnīcās ievērojami samazinās dzimumšūnu skaits un gan estrogēnu, gan progesterona līmenis cikliski nepieaug, hipofīze sūta aizvien vairāk FSH. Sākas premenopauzei raksturīgās izmaiņas: var būt gan

menstruālā cikla traucējumi, epizodiski karstuma viļņi, iespējams paaugstināts asinsspiediens, bezmiegs, arī locītavu sāpes.

ZĪDĪŠANA. PROLAKTĪNS

Prolaktīns ir zīdīšanas hormons, ko izdala hipofīze un kas veicina piena izdalīšanos. Kamēr sieviete zīda bērnu, šis hormons var kavēt ovulāciju un mēnešreizes. Tāpēc ir radies uzskats, ka zīdīšana neļauj palikt stāvoklī, kamēr nav atjaunojušās mēnešreizes. Tomēr uz šo efektu 100 % pašūties nevar. Var gadīties, ka cikls ir atjaunojies, ovulācija notikusi, bet mēnešreizi nav, jo sieviete jau ir ieņēmusi nākamo bērnu.

Prolaktīns var veicināt gan lielāku apetīti, gan rezervju uzkrāšanu, tomēr prolaktīna līmeņa paaugstināšanās nevar būt attaisnojums lielam svāra pieaugumam — tas visbiežāk tomēr ir saistīts ar uzturu un fizisko aktivitāšu daudzumu ikdienā.

Prolaktīna līmenis var palielināties arī ar gadiem vai klimaksa laikā, kā arī — ja ir liels stress, pārāk smagi treniņi. Arī daži medikamenti un audzējs hipofīzē (hipofīzes adenoma) var izraisīt prolaktīna līmeņa paaugstināšanos.

VĪRIŠKĪGAIS SIEVIETĒ. ANDROGĒNI

Androgēni (no grieķu vārdiem *andros* — 'vīrietis' un *genos* — 'radīt') ir vesela grupa steroīdo (dzimumhormonu) hormonu, kas atbild par vīrišķām pazīmēm. Zināmākais un spēcīgākais no tiem ir testosterons.

Lai gan sievietēm androgēnu līmenis ir krietni zemāks nekā vīriešiem, tomēr tiem ir liela nozīme kopējā hormonu orķestra skanējumā.

Androgēni pēc savas struktūras ir līdzīgi sievišķajiem hormoniem estrogēniem un noteiktos apstākļos spēj

par tiem pārtapt. Tā, piemēram, ja testosterona asinīs ir par daudz, lai regulētu hormonu līdzsvaru, organismā pastiprināti tiek ražots estrogēns, un otrādi.

Androgēni sāk pastiprināti darboties pusaudžu vecumā — paaugstinās libido, aktīvāk funkcionē sviedru dziedzeri. Pusaudžu pinnēm un matiem, kas ātri taukojas, visticamāk, ir tiešs sakars ar androgēnu līmeņa paaugstināšanos.

Tā, piemēram, ja testosterons ir nepietiekamā daudzumā, sievietei samazinās libido un vēlme pēc seksuālās aktivitātes, parādās zemādas tauku slānis uz vēdera, pazodes, rokām, samazinās muskuļu masa, parādās nogurums, viegla aizkaitināmība, reizēm pat depresīvs noskaņojums.

Ja sievietei ir paaugstināts androgēnu līmenis, tad vairāk taukojas mati, aktīvāk darbojas tauku dziedzeri ādā un biežāk novērojamas pinnes. Pastiprināti aug ķermeņa apmatojums, īpaši sievietei neraksturīgās vietās, piemēram, uz sejas, krūtīm, vēdera viduslīnijas, arī kājas kļūst spalvainākas. Androgēni var ietekmēt matu saknītes — mati kļūst plānāki un izkrīt, radot plikgalvību jeb alopēciju. Ja androgēnu līmenis ir pārlieku paaugstināts, sievietei pazeminās balss tonis, palielinās seksuālā aktivitāte. Sieviete var izmainīties menstruālais cikls, mēnešreizes kļūt neregulāras vai pat pazust un iestāties neauglība. ■

Ko darīt?

Ja pašsajūta un dažādas izpausmes liek domāt, ka ir paaugstināts vai pazemināts kāda hormona līmenis, atkal padoms ir viens — doties pie sava ģimenes ārsta vai ginekologa, iespējams, ir nepieciešama arī cita speciālista konsultācija. Jā, hormonu līdzsvara zudums var radīt gan mazas, gan lielas veselības problēmas, bet galvenais, ka tās ir labojamas! Pirmais solis — jādodas pie ārsta!

DAŽI JAUTĀJUMI UN ATBILDES NO „TIKAISIEVIETEM.LV”

Vai, lietojot kontracepcijas tabletes, kad ir septiņu dienu pārtraukums, drīkst droši mīlēties vai tomēr ir papildus jāizsargājas?



ATBILD ĀRSTE, GINEKOLOĢE, DZEMDĪBU SPECIĀLISTE INTA DINSBERGA:

Ja tabletes lietojat pareizi, nekāda papildu izsargāšanās septiņu dienu pārtraukuma laikā nav nepieciešama. Kontracepcija tiek nodrošināta arī tajās dienās, kad tabletes nelietojat.

Divus mēnešus lietoju kontracepcijas tabletes. Pirmās mēnešreizes sākās otrajā dienā pēc tam, kad izdzēru pirmo paciņu. Tās nebija tik stipras kā parasti un ilga piecas dienas. Tagad esmu izdzērusi otro paciņu. Otrajā dienā it kā sākās mēnešreizes – neliela asiņošana, ļoti maza un nākamajā dienā vēl minimālāka, un tas arī viss. Tās var uzskatīt par mēnešreizēm? Vai man tomēr vajadzētu uztraukties par iespējamu grūtniecību?



ATBILD ĀRSTE, GINEKOLOĢE GITA RUTTASA:

Ja esat lietojusi tabletes atbilstoši instrukcijai, satraukumam nav pamata. Jūsu aprakstītā situācija atbilst normālai tablešu lietošanai.

Sāku lietot kontracepcijas tabletes. Vēlos uzzināt, kad tās sāk pasargāt no grūtniecības. Vairākas reizes pārlasot lietošanas instrukciju, uz šo jautājumu atbildi neradu.



ATBILD ĀRSTE, GINEKOLOĢE DITA BAUMANE-AUZA:

Visām kontracepcijas tabletēm iedarbība sākas no pirmās lietošanas dienas – ja vien tās uzsāktas lietot no pirmās mēnešreizu dienas.

Sākšu pirmo reizi lietot hormonālo kontracepciju, un mani mulsina uz iepakojuma norādītie dienu nosaukumi. Ja man menstruācijas sākas, piemēram, svētdienā, tad man zāles jāsāk lietot ar 7. tableti un pirmās sešas nav jādzēr?



ATBILD ĀRSTE, GINEKOLOĢE INGA RUBULE:

Dienu nosaukumi ir paredzēti, lai varētu sekot līdzi tablešu iedzeršanas regularitātei – vai nav izlaista kāda tablete. Ja menstruācijas sākas svētdienā, tabletes jāsāk dzert ar to, pie kuras ir svētdienas atzīme, un jāturpina, līdz visa paciņa ir izlietota.