

## MENSTRUÁCIÓS ZAVAROK – PROGESZTERONHIÁNY ÉS ÖSZTROGÉNTÚLSÚLY

Az *Orvosi levelek* első története olyan hormonális problémáról szól, amely a nők többségét érinti. Hormonális zavarok sajnos még akkor is kialakulhatnak, ha egészséges életmódot folytatunk, mivel a hormonegyensúlyt számos rajtunk kívül álló ok is befolyásolja.

„...35 éves nő vagyok. Bár igyekszem egészségesen élni – tíz éve vegetáriánus vagyok, magam főzök és magam sütöm a kenyeret, nem használok cukrot, szűrt vizet és gyógynövényteákat iszom, természetes kozmetikumokat használok, aránylag rendszeresen mozgok, és igyekszem pozitívan hozzáállni a dolgokhoz –, hormonális problémám mégis lehetnek, mert a menstruációm az első napokban olyan fájdalmas, hogy görcsoldó nélkül alig bírnám ki ezt az időszakot. Gyógyszert egyébként nem szedek, az egyetlen a tíz évvel korábban két éven át használt fogamzásgátló volt. Bár most már tudom, hogy az nem tett jót, a bőröm akkor tiszta volt, s nem fáj a menstruáció sem. Hiába próbáltam sokféle természetes módszert, nem segítettek a problémámon. Az utóbbi fél évben ráadásul erősebbé is vált a vérzésem. A ciklus közepén néha szúr és fáj az alhasam, és időnként köztivérés is előfordul. Egy éve a bal arcomon májfoltot vettem észre. Kamaszkorom óta pattanásos az arcom, főleg az áll alatt, de a nyakam és a hátam is. Stresszelni, szorongani sajnos szoktam. A hajam három éve néhány havonta erősebben hullik – először akkor történt ez, amikor elvesztettem szeretett állásomat, egy nagyon fontos "gyökeremet". Úgy érzem, az elmúlt időben sok mindent tettem magamért, s mégsem látom az eredményt. Néhány hónapja nőgyógyásznál is jártam hormonvizsgálatok miatt, de nem jutottunk előrébb.”

▪ A fenti eset kapcsán minden nőnek fontos tudatosítania, hogy ha a menstruáció fájdalommal jár, az semmiképpen sem szabályos, valamint azt, hogy hormonális probléma még szabályosnak tűnő menstruáció mellett is fennállhat. A menstruációs zavarok elsősorban *ösztrogéntúlsúlyra*, vagyis az ösztrogén és a progeszteron, e két fontos női hormon *arányának* felborulására utalnak. A kóros folyamat azonban nem a panaszok megjelenésekor, hanem már évekkorábban kezdődik. A pattanások jelenléte és a hajhullás – bár egyéb okai is lehetnek – a férfihormonok túltengésére utalnak, amely része a hormonegyensúlyzavarnak. A fogamzásgátló tartós szedése – mivel ezalatt két teljes éven át szünetelt a tüszőrepedés, a női ciklus legfontosabb alapja – a látszólagos javulás ellenére tovább súlyosbította a hormonális problémát. Bár alkalmazása során a tünetek javulása és a menstruáció fájdalomtalan volta előnyösnek tűnhetett, a ciklus csak „álciklus” volt, és a készítményben lévő szintetikus hormonok mellékhatásaival is számolni kellett. Az erősödő vérzés az ösztrogéntúlsúly súlyosbodására, a köztivérés pedig már nagymértékű progeszteronhiányra utal. A menstruáció első napjainak fájdalmas volta, valamint a középidős vérzés és fájdalom felveti az endometriózis lehetőségét is (amelyről egy későbbi levélben lesz majd szó). A hormonegyensúly felborulása – mint az említett történet is mutatja – sajnos még egészséges életvitel mellett is kialakulhat, főleg ha tartós terhelés és stressz van jelen, vagy ha a környezet káros hatást gyakorol a szervezetre.

▪ A történetben szereplő hölgy nyálmintájából történt hormondiagnosztika során a progeszteron csökkent volta teljes mértékben igazolódott, amely az ösztrogén relatív túlsúlyát, *ösztrogéndominanciát* jelent. Mivel a progeszteron az *egyetlen* hormon, amely képes féken tartani az ösztrogéntúlsúlyt, a helyreállításban alapvető szerepet kellett kapjon annak természetes eredetű formája, amely gyengéd, de hatékony módon segített a probléma rendezésében. S bár hatásának kialakulásához időre volt szükség, a türelem és a kitartás nagyon megérte:

„...Négy hónapja használom a krémet a ciklus bizonyos napjain a javasolt mennyiségben. Szinte hihetetlen, hogy minden korábbi tünetem nagymértékben enyhült, az pedig számomra szinte csodával határos, hogy 20 év után először nem görcsöl a hasam menstruációkor. Korábban azt hittem, hogy ez már sohasem szűnik meg, és így kell leélnem az életemet.”

▪ Felmerülhet a kérdés, hogy mi az oka egészséges életvitel mellett is kialakuló női panaszoknak. A hormonegyensúly felborulását elsősorban a tüszőrepedés elmaradása okozza, amelynek azonban mélyebb – fizikai és lelki – okai vannak, s amely a menstruáció meglétekor nehezen tűnik fel. Ha azonban nincs tüszőrepedés, nem termelődik progeszteron sem, amely az ösztrogéntúlsúlyt kompenzálná. A hormonegyensúly így az évek során lassan, de biztosan felborul, és egyre több tünet és panasz jelenik meg. A tüszőrepedés elmaradásának oka sokféle lehet: sérült tüszők a petefészekben, környezeti ártalmak, kemikáliák, vagy a napjainkra oly jellemző, tartósan fennálló stresszhelyzetek. Ez utóbbival kapcsolatos az *Orvosi levelek* következő témája is.

A következő levélben: *A kimerültség rejtett okai – hosszas kivizsgálás helyett mielőbbi megoldás*

Dr. Csiszár Miklós