

Dr Elżbieta
Deptuła-Krawczyk
endokrynolog
z Ce-Ce Beauty Clinic w Warszawie
(www.salon.cece.pl)

Piękno równowagi hormonalnej

Jak estrogeny wpływają na skórę? Czy zaburzenia hormonalne wykluczają korzystanie z zabiegów? Wyjaśnia **dr Elżbieta Deptuła-Krawczyk, endokrynolog.**



Dlaczego coraz częściej lekarze medycyny estetycznej i kosmetycy współpracują z endokrynologami?

– Gospodarka hormonalna ma ogromny wpływ na nasz wygląd. Można powiedzieć, że kolagen – decydujący o młodości skóry – to estrogeny. Najbardziej zależność ta widoczna jest w okresie premenopauzalnym, a więc 2-3 lata przed ustaniem miesiączkowania i wygaśnięciem czynności jajników. Gwałtownie spada wtedy poziom estrogenów, a za tym idzie nagłe pogorszenie się jakości skóry. Moment menopauzy to początek kilkuletniego okresu, kiedy w ciele kobiety zachodzi wiele niekorzystnych zmian, nie tylko w skórze, ale też np. w kościach, które ulegają dramatycznemu odwapnieniu. Potem w dużej mierze uszkodzenia te się odbudowują, ale pierwszy rok po menopauzie to okres prawdziwej destrukcji. Można powiedzieć, że do tego momentu mężczyźni przez długi czas wyprzedzają nas o dobre 10 lat, jeśli chodzi o tempo starzenia się organizmu, ale w czasie menopauzy szybko ich doganiamy. Okres zdrowego funkcjonowania organizmu kobiety może wydłużyć stosowanie hormonalnej terapii zastępczej, której jestem ogromną fanką. W pewnym momencie HTZ została zdemonizowana poprzez niewiarygodne badania nad jej rzekomo szkodliwym wpływem na zdrowie i ciągle wiele pań się jej obawia, a szkoda. Dziś niezwykle ważne jest, aby kobiety mogły korzystać z kompleksowej, holistycznej opieki różnych specjalistów, w tym endokrynologa, w jednym miejscu. Zdiagnozowanie i wyregulowanie zaburzeń hormonalnych pozwala tworzyć jeszcze bardziej skuteczne terapie przeciwstarzeniowe. Z drugiej strony coraz więcej kobiet ma zaburzenia hormonalne, często nierozpoznane. Czasami to kosmetyk czy manikiurzystka może wyłapać pierwsze niepokojące objawy, które mogą świadczyć o ogólnoustrojowych schorzeniach – po stanie skóry, włosów czy paznokci. W ramach pakietów diagnostycznych, oferowanych w Ce Ce Beauty Clinic, oraz kompleksowej opiece różnych specjalistów, możemy pomóc pacjentkom szybko, skutecznie i kompleksowo.

A czy pacjentki z zaburzeniami hormonalnymi, np. z popularną chorobą Hashimoto, mogą w ogóle korzystać z zabiegów?

– Rzeczywiście, mówi się, że mamy epidemię Hashimoto, a więc przewlekłego autoimmunologicznego zapalenia tarczycy. Jest to pewnego rodzaju defekt układu odpornościowego, który może

– ale nie musi – w pewnym momencie przełożyć się na dysfunkcję tarczycy, przede wszystkim jej niedoczynność. Najwięcej przypadków Hashimoto obserwujemy wśród młodych dziewczyn. Jedną z udowodnionych przyczyn takiego lawinowego wzrostu zachorowań jest jodowanie soli (w Polsce robi się to od 1997 roku). Poza tym przez wiele lat lansowano podawanie dużych dawek jodu jako sposób na zdrowie tarczycy, tymczasem nadmiar jodu predysponuje do zapalenia tarczycy. Uważa się, że Hashimoto sprzyjają też niefizjologiczne warunki, w jakich żyjemy: zanieczyszczenia, dieta, stres. Pojawiła się również teoria czystości, według której Hashimoto jest sytuacją, w której nasz układ odpornościowy – na skutek braku naturalnych bakterii i pasożytów, z którymi walczył ewolucyjnie – zaczyna traktować w podobny sposób tarczycę. Dziś dzięki lodówkom nie jemy nieświeżego jedzenia, dzięki odkażaczom i pralkom otaczamy się niemal sterylną czystością – więc układ odpornościowy zaczyna „wariować” i szukać sobie nowego wroga. Moim zdaniem Hashimoto jest dziś jednak trochę demonizowane. Wśród specjalistów od urody często pokutuje przekonanie, że u pacjentek z zapaleniem tarczycy lepiej nie robić żadnych zabiegów. W mojej ocenie nie jest to jednak przeciwwskazanie do jakichkolwiek zabiegów, a z Hashimoto trzeba po prostu nauczyć się żyć – i tutaj nieoceniona jest pomoc endokrynologa. Hashimoto to nie wyrok – nie zawsze rozwinie się w chorobę tarczycy.

Skoro współczesny tryb życia przyczynia się do wzrostu przypadków Hashimoto, czy ma też szerszy wpływ na nasz układ hormonalny?

– Nasz tryb życia, szczególnie w warunkach miejskich, jest totalnie niefizjologiczny dla zwierzęcia, jakim jest człowiek. Stres, jakim jesteśmy poddawani każdego dnia, w ogromnym stopniu wpływa na układ hormonalny, rujnąc jego równowagę. A ponieważ jesteśmy zespołem naczyń połączonych, odbija się też na kondycji skóry, włosów czy paznokci. Ma to związek przede wszystkim z zaburzeniem dobowych rytmów większości naszych hormonów (poza hormonami płciowymi u kobiety, gdzie zmiany zachodzą w cyklu miesięcznym). Wskutek tego, że zarywamy noce, że pracujemy za dużo, że nieregularnie się odżywiamy, te rytmy ulegają rozregulowaniu, co wpływa na kondycję całego organizmu i może nawet sprowadzić na nas poważne problemy zdrowotne, w tym hiperprolaktynemię, coraz

powszechniejszą insulinooporność (objawiającą się m.in. otyłością brzuszna) czy problemy z zajściem ciążę. Układ hormonalny współgra z układem neurologicznym, tworząc zarządzający całym naszym organizmem układ neurohormonalny. Nie da się go oszukać, mimo ogromnego rozwoju medycyny. Jeśli układ przysadkowo-podwzgórzowy „widzi”, że stres nie stwarza dobrych warunków do wychowywania dzieci, po prostu poprzez bodźce hormonalne utrudni kobiecie zajście w ciążę. Stres należy rozumieć szeroko – jako wszystko to, co odciąga nas od trybu funkcjonowania lwa na sawannie. :-)

Jak to się ma do okresu pokwitania? Podobno dzieci szybciej dziś dojrzewają niż jeszcze kilkanaście lat temu?

– Rzeczywiście tak jest, dzieci statystycznie dojrzewają dziś o 2 lata wcześniej niż kilkanaście lat temu. Głównym powodem są hormony dostarczane wraz z jedzeniem, przede wszystkim z kurczakami z masowych hodowli. Dostają one całą masę hormonów steroidowych, aby uzyskać szybki przyrost tkanki mięśniowej. Ponieważ są hodowane w stresujących warunkach, karmi się je też antybiotykami. Czasami już samo odstawienie mięsa kurzego może powstrzymać przedwczesne dojrzewanie u dziecka. Drugą przyczyną są zaburzenia układu hormonalnego wskutek rozregulowania funkcji szyszynki. Jest to organ, który zbiera bodźce z oczu i reaguje na jasno-ciemno. Długie oglądanie telewizji, siedzenie nocą nad komputerem, zasypianie z komórką w rękę – to wszystko zaburza funkcję szyszynki. Zaczyna ona nadmiernie hamować bodźce hormonalne, dając organizmowi sygnał, że już czas dojrzewać. A to tylko bodziec świetlny!

Mówiąc o nastolatkach, trudno nie wspomnieć o trądziku.

Ale przecież coraz częściej dotyka on też dorosłych...

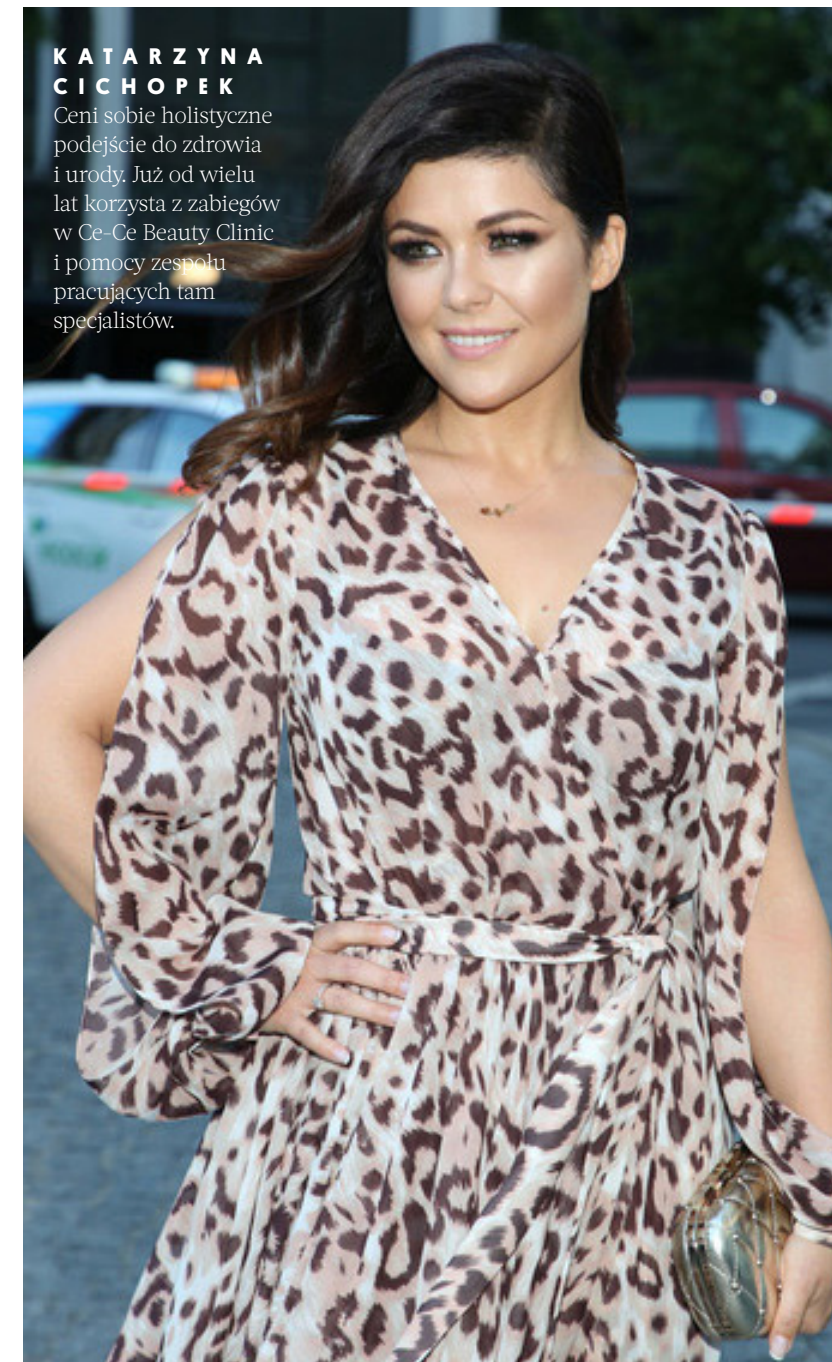
– Faza pokwitania to okres prawdziwej burzy hormonalnej, która objawia się nadmiernym łojotokiem i trądzikiem. Są to zmiany fizjologiczne – w ciągu 2-3, maksymalnie 4 lat po rozpoczęciu miesiączkowania stan ten powinien się unormować, a skóra wrócić do ładnego wyglądu. Jeśli tak się nie dzieje, warto zwrócić się do dermatologa i endokrynologa. Objawy podobne do trądziku młodzieńczego pojawiające się u dorosłych kobiet zwykle są uwarunkowane hyperandrogenizmem, a więc nadmierną produkcją hormonów męskich, nie tylko testosteronu, ale też np. DHEAS. Często towarzyszy temu pojawianie się owłosienia w miejscach typowo męskich, takich jak broda, wąsik, klatka piersiowa, brzuch, plecy. Jest to zawsze moment wymagający szybkiej diagnostyki, bo objawy te mogą też być wyrazem groźnych chorób, w tym nowotworów. Wiele kobiet cierpi również z powodu trądziku różowatego, który w pewnej mierze związany jest z zaburzeniami równowagi estrogenowej i stresem rozumianym jako niefizjologiczny tryb życia.

Czy nadmiar hormonów męskich może powodować łysienie androgenowe u kobiet?

– Tak, ale przypadków łysienia androgenowego u kobiet jest tak naprawdę niewiele. Częściej wypadanie włosów jest u nich objawem zaburzeń czynności tarczycy i może pojawić się zarówno w jej niedoczynności, jak i nadczynności. Natomiast w mojej ocenie ok. 60% przypadków utraty włosów przez kobiety wynika z niedoboru cynku. Dzisiejsze pożywienie jest oczyszczone, pozbawione cennych pierwiastków śladowych i minerałów. W wielu przypadkach, po odpowiedniej diagnozie, warto się więc suplementować.

A czy jest coś takiego jak hormon młodości?

– Przez długi czas uważano za niego hormon wzrostu, który był stosowany w medycynie przeciwstarzeniowej. Rzeczywiście, działał cuda, ale okazało się, że dużym kosztem – prowadził do zaburzeń metabolicznych całego organizmu, zwiększał ryzyko chorób układu krążenia, uszkadzał serce, powodował nadciśnienie, a nawet stymulował nowotwory. Dziś absolutnie takim hormonem szczęścia, radości i młodości jest witamina D3, która działa przez receptory hormonalne. To jedyny hormon, który możemy sobie dostarczyć naturalnie z jedzeniem, bezkolwiek zjedzenie 8 kg śledzi dziennie jest dosyć trudne – dlatego bezwzględnie powinniśmy sięgnąć po suplementację minimum 1000 jednostek dziennie, zwłaszcza że nasz



KATARZYNA CICHÓPEK

Ceni sobie holistyczne podejście do zdrowia i urody. Już od wielu lat korzysta z zabiegów w Ce-Ce Beauty Clinic i pomocy zespołu pracujących tam specjalistów.

tryb życia uniemożliwia jej naturalną syntezę w skórze w odpowiedniej dawce pod wpływem działania słońca. To magiczny hormon, który oddziałuje na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu, w tym na młodość skóry. Poza tym to jedna z niewielu substancji, której pozytywny wpływ na samopoczucie udowodniono badaniami!

Jak na co dzień powinniśmy dbać o układ hormonalny?

– Przede wszystkim należy zadbać o wprowadzenie pewnej regularności do codziennego życia i redukcję stresu. Nie każdy może się przeprowadzić w Bieszczady i hodować kozy, a nasze zadania wymagają przystosowania się do tempa współczesnego świata. Jednak każdy element przywrócenia fizjologicznej równowagi jest ważny: zdrowe odżywianie, zażywanie witaminy D3, niekumulowanie w sobie stresu, relaksacja. Bardzo ważne jest też wysypianie się – najlepiej chodzić spać przed północą, bo wtedy wycisza się kortyzol. Jednym słowem – starajmy się żyć w zgodzie z zegarem biologicznym.

Dziękuję za rozmowę.