

Kedd, 2010. június 29. 10:00

168 Óra Online írása

Címkék: hormon egészség életmód

Hormonok: egészségünk láthatatlan őrzői

A legtöbb esetben csak akkor veszünk róluk tudomást, ha valami problémát, elváltozást okoznak. Legyen az folyamatos testsúlyemelkedés, idegesség, vagy a menstruációs problémák, a hormonháztartásban jelentkező zavar életminőségünket és egészségünket is jelentősen befolyásolja. Prof. Balázs Csaba endokrinológus segítségével most sorra vesszük a főbb hormontermelő szerveket és ismertetjük egyes, működési zavarukból adódó betegségeiket.

Ma több, mint 40-féle hormont ismerünk, amelyek testünk váladéktermelő szerveinek, a mirigyeknek a termékei. Egészen pontosan a belső elválasztású, úgynevezett endokrin mirigyek termelik a hormonokat, míg a külső elválasztású, exokrin mirigyek például a verejték, vagy a faggyútermelést végzik - magyarázta a Budai Endokrinközpont professzora.

Az endokrin mirigyeknek nincs kivezető csöve és a váladékukat, vagyis a hormonokat közvetlenül a vérbe ürítik. A hormon tulajdonképpen egy speciális összetételű kémiai (jelátvivő) anyag, amely a vér útján jut el a rá specifikusan érzékeny sejtekhez, és már alacsony koncentrációban is hatást fejt ki. Éppen ezért a hormonrendszer hibás működése, vagy egy-egy hormon hiánya akár életre szóló betegségeket eredményezhet, erősen meghatározva az életminőséget.

A fő hormontermelő szervek az agyalapi mirigy, a pajzsmirigy, a mellékpajzsmirigy, a mellékvese, a here, a petefészek, a csecsemőmirigy, a tobozmirigy és a hasnyálmirigy - írta az OrvostKeresek.hu szakportál. .

Az agyalapi mirigy számos hormont termel, éppen ezért sokirányú hatást fejt ki, akár a belső elválasztású mirigyek karmesterének is nevezhetjük. Az elülső, a hátsó, és a köztülebenyében is előállít hormonokat, amelyek többek közt hatnak a növekedésre, a tüszőérésre, a tejelválasztásra, a festék-anyagcseréjének szabályozására, és számos más hormontermelő szerv működésére. Tehát például egy pajzsmirigybetegség nem csak magának a szervnek a hibás működéséből adódhat, hanem az agyalapi mirigy pajzsmirigyre ható hormontermelésének problémájából is.

Betegsége lehet például:

- Óriásnövés, a növekedési hormon fokozott termelődése miatt.
- Hypophyser törpeség, a növekedési hormon csökkent termelődése miatt.
- A nem terhes nők melléből váladékképződés (prolaktin túltermelődés)



A pajzsmirigyben termelődő hormonok a tiroxin, a trijótironin és a calcitonin. Az első kettő az anyagcsere-folyamatokat szabályozza, míg a calcitonin gátolja a kalcium csontokból való felszabadulását.

Betegsége lehet például:

- Hypothyreosis (pajzsmirigy alulműködés), amelynek jellemzői a fáradtság, mélyülő hang, székrekedés, indítékszegénység.
- Hyperthyreosis (pajzsmirigy túlműködés), amelynek egyik formája a Basedow kór. Tipikus megjelenése a kidülledt szem, a kézremegés, a piros foltok a bőrön, valamint a hasmenés, a testtömeg csökkenés jó étvágy mellett, a szapora szívűködés.

A mellékpajzsmirigy hormonja a parathormon, amely a szervezet foszfát és kalcium forgalmában játszik szerepet.

Betegsége lehet például:

- Mellékpajzsmirigy túlműködés, amikor a parathormon fokozott termelődése miatt a csontok elmesztelenednek, törékennyé válnak, és vesekő keletkezik.
- Mellékpajzsmirigy alulműködés, amelynek feltűnő tünetei a kéz és láb ujjainak zsibbadása, a kéz görcsös tartása, a gégeizmok görcse, amely fulladáshoz is vezethet.

A mellékvese szintén több hormon termelődéséért felelős, például a kortizolért, az aldosteronért, vagy a jól ismert adrenalinért és noradrenalinért – ezek az úgynevezett stresszhormonok.

Betegsége lehet például:

- Cushing-szindróma, amely hátterében a mellékvesekéreg mindhárom hormonjának fokozott termelése áll. Ilyenkor kialakul az úgynevezett telihold arc, a törzsön a fokozott zsírlerakódás, a striák, a fokozott szőrképződés, és izomgyengeség.

- Addison-kór, amely a mellékvesekéreg két hormonjának csökkent termelődését feltételezi. Feltűnő, hogy az ilyen beteg bőre sötétedik az egyébként is pigmentált helyeken, csökken a testsúly, fáradtság jelentkezik, a nőknél a menstruáció hiánya, a férfiaknál impotencia lép fel.

A here termeli a tesztoszteront, míg a petefészkek hormonjai az ösztrogén és a progeszteron, a nemi működés szabályozásának fő alkotóelemei.

Betegsége lehet például:

- Férfi és női klimax, amely hormonális változások miatt áll be, valamint a nőknél jelentkező egyes vérzészavarok háttérben is állhat hormonális szabályozási zavar.

A csecsemőmirigy több hormont termel. Ezek egyike a thymosin nevű hormon, mely serkenti a növekedést és a szexuális fejlődést, valamint biztosítja a celluláris immunitást, ami az idegen szövet szervezetből való kivetését jelenti. Ez a szerv a pubertás után visszafejlődik. Ez a mirigy a szervezője az immunrendszer fejlődésének.

A tobozmirigyben termelődő melatonin gátolja a pubertás korai kialakulását.

Betegsége lehet például:

- Egyes alvászavarok háttérben a melatonin termelődés szabálytalansága állhat.

A hasnyálmirigy szigetszervei állítják elő a glukogont, amely közvetve a vércukorszintet növeli, az inzulint, amely a vércukorszint csökkentésére van hatással, míg a somatostatin a testnövekedést gátolja.

Betegsége lehet például:

Cukorbetegség, melynek háttérben az inzulinhiány áll. Több formája ismert:

~ Az 1.es típusú cukorbetegség autoimmun eredetű és a lényege, hogy az inzulint termelő sejtek elpusztulnak, ezért kevés az inzulin

~ A 2. típusú cukorbetegségben az inzulin mennyisége az átlagosnál lényegesen több, inzulin rezisztencia alakul ki.

Betegségek kezelése

A hormonrendszer zavara által okozott betegségek spektruma annyira széles, hogy nehéz lenne egyetlen célravezető gyógymódot kiemelni.

Általában elmondható, hogy **keresni kell a kiváltó okokat és törekedni kell az oki kezelésre**. Az esetek egy részben a kezelésre, a hormonpótlásra, más részében a megelőzésre kell törekedni.

Van olyan betegség, amelyeket külsőleg bevitt hormonok adásával gyógyítanak (például cukorbetegség), a pajzsmirigy csökkent működése esetén a hiányzó hormon pótlása a megfelelő gyógyító mód. A túlműködés esetén gyógyszeres kezelés, izotóp alkalmazása, esetleg műtét jön szóba. Van, ahol vitaminpótlással kell próbálkozni (például mellékpajzsmirigy csökkent működése esetén D-vitaminnal), illetve elképzelhető, hogy csak tünetileg lehet kezelni egy betegséget. Máskor a kiváltó immunológiai folyamatokat kell befolyásolni „immunmoduláns” készítményekkel (pl. szteroidok, pentoxifillin, szelén)

Mivel a hormonrendszer működése rendkívül összetett és bonyolult kölcsönhatásokon alapszik,

és rajtuk kívülálló hatásokra is reagál, **a legtöbb, amit tehetünk** a kiegyensúlyozott működéséért az egészséges életmód – kielégítő, egészséges táplálkozással, mozgással és egyfajta lelki harmóniával.