

Dấu hiệu phát hiện suy yếu nội tiết tố nữ

Nội tiết tố nữ đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì tính mệnh và sắc đẹp của phái nữ. Tuy vậy, theo lúc hoặc do các tác động bên Ngoài, nội đào thải tố nữ có thể gặp phải suy nhược, gây ra các tác động rất lớn đến cuộc sống. Vậy suy yếu nội đào thải tố nữ là gì? Nguyên nhân bởi đâu và có những biểu hiện nhận ra nào?

Nội tiết tố nữ đóng vai trò cấp thiết trong vấn đề giữ tính mạng và sắc đẹp của chị em phụ nữ. Nồng độ estrogen đạt đỉnh ở tuổi 20, sau đấy giảm dần theo thời điểm. Đến chừng khoảng 50 độ tuổi, lượng estrogen trong cơ thể chị em nữ giới giảm khoảng chừng 50% và sụt suy nhược đáng nhắc thời điểm bước tới quá trình tắt kinh. Việc giảm nội đào thải tố nữ có khả năng tạo ra nhiều lần câu hỏi sức khỏe thí dụ kinh nguyệt không đều, loãng xương, biến mất ngủ, da khô sạm, suy giảm kích thích ham muốn tình dục,...



Vậy nguyên do nào dẫn đến mức độ này? Biểu hiện nhận biết ra sao? Hãy cùng nghiên cứu khía cạnh qua bài viết sau.

Giảm sút nội bài tiết tố nữ là gì?

Giảm nội đào thải tố nữ là tình trạng cơ thể cung ứng ít estrogen hơn bình hay, thực hiện tác động tới nhiều khả năng cần thiết ví dụ sinh lý, sắc đẹp,

tính mệnh xương khớp và tim mạch.

[Bác sĩ tư vấn sức khỏe sinh sản online](#)

[Khám phụ khoa tốt ở Hà Nội](#)

[Đốt viêm lộ tuyến cổ tử cung bao nhiêu tiền](#)

[Vá màng trinh bao nhiêu tiền](#)

[Khám phụ khoa nữ](#)

Estrogen là một hormone sinh dục nữ được tiết ra phần đa từ buồng trứng, cho duy trì vóc dáng mềm mại, làn da mịn màng, xác suất sinh sản và chuyện phòng the. Ở bạn nữ to lên, nồng độ estrogen hay dao động từ 50 pg/ml đến 400 pg/ml. Thời điểm mức estrogen suy giảm xuống dưới ngưỡng này, các triệu chứng suy yếu nội đào thải tố bắt đầu bắt gặp.

Nồng độ nội tiết tố nữ không ổn định mà biến đổi theo đã liệu trình trong cuộc đời:

- Dưới độ tuổi 30: Estrogen bắt đầu suy giảm nhẹ.
- Sau sinh: Nội đào thải tố có thể mất cân bằng vì đổi thay hormone trong quá trình mang thai và sinh nở.
- Dưới tuổi 40 - 50: Mức estrogen chỉ còn khoảng chừng 10% so sở hữu thời trẻ. Đây là liệu trình tiền tắt kinh và mãn kinh, bạn gái có nguy cơ cao bị suy giảm nội bài tiết tố.

Vai trò của hormone estrogen đối với cơ thể bạn gái

Tác động đến sinh lý và vóc dáng

Estrogen cho cơ thể phụ nữ tiến triển các tính chất giới tính như vòng eo thon gọn, ngực nở, da căng mịn. Cùng với đấy, hormone này còn giúp:

- Phát triển tuyến vú, những ống sữa và mô mỡ sau da.
- Kích thích khả năng tình dục sự tiến triển của tử cung, âm đạo và tăng bài tiết dịch nhờn cho xoa trơn.
- Điều hòa kinh nguyệt, giúp đỡ khả năng sinh sản.

Bảo vệ sức khỏe tim mạch

Estrogen có công dụng bảo vệ tim mạch bằng cách:

- Giảm sút nguy cơ xơ vữa động mạch.
- Giãn mạch vành, cải thiện tuần hoàn máu.
- Ổn định máu áp, suy nhược nguy cơ đột quỵ và nhồi máu cơ tim.

Duy trì tính mạnh xương khớp

Hormone estrogen cho duy trì mật độ xương, phòng ngừa liệu trình biến mất xương và suy giảm khả năng loãng xương, gãy xương. Thời gian nồng độ estrogen suy yếu, xương trở nên giòn và dễ gãy hơn.

Nguyên do gây nên giảm nội tiết tố nữ

Có nhiều lần nguyên nhân dẫn tới tình trạng suy yếu nội bài tiết tố, bao gồm:

Độ tuổi tác

Lão hóa khi không làm cho buồng trứng suy nhược cung cấp estrogen. Trong giai đoạn mãn kinh, hormone estradiol từ buồng trứng suy nhược, thay thế đến đây, cơ thể cung cấp estrone từ mô mỡ.

Chế độ ăn uống không khoa học

Rối loạn ăn sử dụng đó là không muốn ăn hay ăn quá nhiều lần có khả năng dẫn đến biến mất cân bằng nội đào thải tố. Không đủ hụt hoạt chất quan trọng ví dụ protein, vitamin D, omega-3 cũng tác động tới sự cung ứng estrogen.

Di truyền

Một vài hội chứng di truyền có thể khiến estrogen rẻ, chẳng hạn như:

- Hội chứng Turner: Buồng trứng không tiến triển đầy đủ.
- Hội chứng Fragile X: dẫn đến thay đổi biến chuyển, tác động tới khả năng sản xuất estrogen.

Những căn bệnh lý ảnh hưởng đến buồng trứng

Một số bệnh lý có khả năng tác động đến buồng trứng, dẫn tới giảm sút nội đào thải tố nữ:

- Suy buồng trứng nguyên phát (mãn kinh sớm).
- Căn bệnh tự miễn dịch thâm nhập buồng trứng.
- Tiểu phẫu cắt buồng trứng, xạ chữa, hóa chữa trị thực hành suy yếu cung cấp estrogen.

Các yếu tố khác

Các yếu tố sau đây cũng có thể là nguồn gốc dẫn tới suy giảm nội đào thải tố nữ:

- Rối loạn tuyến yên, tuyến giáp.
- Tập luyện thể dục thể thao quá độ, lo lắng kéo dài.
- Béo phì hay suy nhược cân đột ngột.

Triệu chứng suy giảm nội tiết tố nữ

Phụ nữ gặp phải suy nhược nội bài tiết tố có thể gặp nhiều triệu chứng khó chịu:

- Da khô, nhăn nheo, tóc rụng nhiều.
- Khô âm đạo, giảm kích thích ham muốn tình dục, đau nhói thời điểm quan hệ.
- Mất cân bằng kinh nguyệt: kinh nguyệt không đều, lượng huyết kinh ít, những ngày kinh nguyệt ngắn.
- Biến mất ngủ, ngủ không sâu giấc.
- Căng thẳng, lo âu, trầm cảm.
- Nâng cao cân nhanh, nhất là là mỡ bụng.
- Đau tức xương khớp, loãng xương.

Chẩn đoán và trị suy giảm nội tiết tố

Ví như bắt gặp các triệu chứng Trên đây, bạn nữ cần đi khám kịp thời để được chẩn đoán và điều trị sớm.

Phát hiện

Các phương pháp phát hiện bao gồm:

- Thăm khám lâm sàng để đánh giá biểu hiện.
- Kiểm tra huyết đo nồng độ estrogen.
- Chụp MRI hay CT scan giả dụ nghi ngờ có thắc mắc về tuyến yên.

Chữa trị giảm nội tiết tố nữ

Phụ thuộc đến mức độ của bạn, chuyên gia sẽ chỉ định phương pháp chữa giảm nội bài tiết tố nữ hợp lý nhất. Có khả năng là các biện pháp sau:

Giải pháp estrogen

Sử dụng estrogen thay cho làm giảm dấu hiệu mãn kinh và phòng tránh loãng xương. Tuy nhiên, biện pháp này chỉ cần sử dụng trong một - 2 năm do có khả năng làm theo nâng cao nguy cơ ung thư vú, ung thư nội mạc tử cung.

Giải pháp thay thế hormone (HRT)

HRT giúp bổ sung estrogen và progesterone, cho duy trì cân với nội bài tiết tố. Quy trình chữa trị sẽ phụ thuộc đến mức độ tính mạng của mỗi bệnh nhân.

Biến đổi lối sống và chế độ dinh dưỡng

Khẩu phần ăn uống đóng vai trò cần thiết trong chữa suy giảm nội tiết tố nữ:

- Bổ sung món ăn giàu phytoestrogen (đậu nành, hạt lanh, mè).
- Tập thể dục nhẹ nhàng (yoga, đi bộ) để giảm sút lo lắng.
- Ngủ đủ giấc giúp cân bằng hormone ngẫu nhiên.
- Hạn chế rượu, thuốc kháng sinh lá, caffeine do chúng ảnh hưởng tới nội đào thải tố.

Giảm sút nội tiết tố nữ là câu hỏi phổ biến, tác động lớn đến sức khỏe và chữ tín cuộc sống. Vấn đề nhận biết kịp thời những triệu chứng và điều chỉnh thói quen sinh hoạt phù hợp sẽ giúp bạn nữ giữ sức khỏe chất lượng tốt hơn. Nếu có triệu chứng nghi ngờ, hãy đến gặp chuyên gia để được trả lời và trị khoa học.