

Thừa estrogen là gì? Nguyên nhân, triệu chứng, điều trị và cách phòng ngừa thừa estrogen

Cơ thể cần estrogen giúp sức khỏe sinh sản, tim mạch và xương. Mặc dù vậy, nồng độ estrogen quá dài có thể dẫn đến kinh nguyệt bị rối loạn cũng như làm cho nặng thêm những hiện tượng nguy hiểm đến sức khỏe của bạn. Bác sĩ có khả năng cho bạn phỏng đoán nguyên do gây ra thừa estrogen cũng như đề xuất các cách điều trị hữu ích.

Tìm hiểu sơ lược thừa estrogen

Estrogen là một cái hormone vô cùng cần phải có giúp sức khỏe của phụ nữ, phái mạnh và quá trình phát triển sinh sản.

Estrogen giúp thay đổi số lượng cholesterol, giữ tính mệnh của xương và nguy hiểm đến cảm xúc. Ở nữ giới, estrogen có khả năng ảnh hưởng tới mang thai, độ tuổi dậy thì, chu kỳ kinh nguyệt cũng như tắt kinh.

Thì có ba loại estrogen chính :

Estrone (E1) : Là chiếc estrogen hàng đầu ở đấng mày râu, cũng là kiểu estrogen chính ở phái đẹp sau mãn kinh. Tinh hoàn ở đàn ông, buồng trứng và nhau thai ở phái đẹp, hay các mô mỡ sẽ sản xuất estrone từ androstenedione hoặc androgen.

- Estradiol (E2) : Là mẫu estrogen mạnh nhất cùng với nó đạt nồng độ lớn nhất thời điểm phái đẹp trong độ tuổi sinh đẻ. Các chuyên gia sẽ xem xét loại estrogen này ví dụ một triệu chứng giúp tính mệnh buồng trứng.
- Estriol (E3) : Nhau thai cung ứng mẫu estrogen này, đạt mức cao nhất trong thời kỳ mang thai. Lượng estriol tăng lên theo thai kỳ.

Sự biến đổi nồng độ estrogen có khả năng ảnh hưởng đến đa dạng vùng của người, gồm đội ngũ sinh sản, da, tóc, xương, cơ, não cùng với mô vú. Quá trình biến động này cũng có khả năng gây ra các nguy hại tại con trai.

Lúc bệnh nhân nữ giới liệu có số lượng estrogen lớn so sở hữu progesterone, Điều này được gọi là quá trình thống chữa trị của estrogen (estrogen dominance).

Dấu hiệu thừa estrogen

Các triệu chứng cũng như triệu chứng của thừa estrogen

Dấu hiệu cùng với dấu hiệu của thừa estrogen ở phái đẹp :

[phòng khám đa khoa hà nội](#)

[phòng khám nam khoa](#)

[chữa yếu sinh lý ở đâu](#)

[khám xuất tinh sớm ở đâu](#)

[bệnh viện cắt bao quy đầu](#)

[giá tiền cắt bao quy đầu](#)

[khám phụ khoa ở đâu hà nội](#)

[cắt trĩ ngoại ở đâu tốt](#)

[phẫu thuật bệnh trĩ hết bao nhiêu tiền](#)

[pha thai o dau](#)

[chi phí phá thai an toàn](#)

[cách phá thai nhanh nhất](#)

[chữa bệnh sùi mào gà hết bao nhiêu tiền](#)

[kham benh lau o dau](#)

[giá tiền chữa bệnh lậu](#)

[chữa hôi nách ở bệnh viện nào](#)

[khám sùi mào gà ở đâu](#)

Nâng cao cân, đặc trưng là khu vực hông cùng với eo;

- Nâng cao biểu hiện của hội chứng tiền kinh nguyệt;
- Mệt mỏi;
- Nhũ hoa căng cứng như đau;
- Kinh nguyệt không đều;
- Giảm ham muốn tình dục;
- Tâm trạng kém hay lo lắng.

Các biểu hiện tất nhiên của thừa estrogen có khả năng bao gồm :

Đầy hơi;

- Nhức đầu;
- Thay đổi giấc ngủ;
- Bệnh tóc rụng.

Triệu chứng cùng với triệu chứng của thừa estrogen ở phái mạnh :

Ngực to tại phái mạnh, còn được gọi là chị em phụ nữ hoá tuyến núm ti (gynecomastia);

- Rối loạn cương dương;
- Bệnh vô sinh.

Thừa estrogen ở đàn ông có khả năng gây nên phái đẹp hoá tuyến vú

Theo một tìm hiểu năm 2018, nồng cấp độ estrogen lớn cũng liệu có mối liên quan tới việc tăng tỷ lệ

trầm cảm tại đấng mày râu.

Nguy hại có khả năng thấy thời điểm thừa estrogen

Trường hợp 1 người bệnh có số lượng estrogen lớn liên tục trong không lâu lớn, Điều này sẽ khiến tăng nguy cơ của họ về :

Tăng máu áp;

- Hình thành huyết khối;
- Hạ canxi máu;
- Ung thư vú;
- Ung thư cổ tử cung.

Thừa estrogen cũng có khả năng khiến cho nặng nề thêm những tình hình bệnh đã thì có trước đây ví dụ hen phế quản hay bệnh lý động kinh.

Một nghiên cứu năm 2017 tại Hàn Quốc từng mua nhìn thấy mối quan hệ giữa hàm số lượng estriol tự do lớn cùng với việc nâng cao khả năng bị bệnh đái tháo đường thai kỳ.

Thừa estrogen có thể dẫn tới nguy hiểm nâng cao máu áp

Thời gian nào bắt buộc thấy bác sỹ ?

Giả dụ bạn nhiễm phải những triệu chứng nêu trên, có khả năng bạn đang bắt gặp tình hình mất cân bằng nội bài tiết tố, hãy tới thấy bác sỹ để được khám cùng với giải thích. Bác sỹ sẽ giúp bạn tìm hiểu coi các triệu chứng này có phải bởi bệnh lý tiềm ẩn hoặc vì loại thuốc nào đấy mà bạn đang dùng gây nên.

Nguyên nhân thừa estrogen

Mức estrogen của bạn có thể lớn bởi :

Chính mình người chế tạo chảy nhiều estrogen.

- Bạn đang nhận được quá nhiều estrogen trong dòng thuốc mà bạn đang dùng.
- Cơ thể bạn ko phân hủy estrogen và cái bỏ nó khỏi cơ thể như là thông thường.

Đa dạng lý do có thể hỗ trợ làm cho nâng cao estrogen, gồm :

Thuốc : kỹ thuật hormone để trị nồng cấp độ estrogen phải chằng, nếu sử dụng ko hợp lý có thể khiến cho nồng cấp độ estrogen của bạn vưon lên là quá lớn. Có thể mất đi thời gian ngắn điều chỉnh để có được liều lượng khoa học với bạn.

- Mỡ trong cơ thể : Mô mỡ bài tiết ra estrogen. Người bệnh có tỷ lệ mỡ trong cơ thể lớn có thể gây ra nồng mức độ estrogen lớn.
- Căng thẳng : người bạn phân phối ra hormone cortisol để đáp ứng sở hữu tình trạng căng thẳng, lúc đó có thể khiến suy giảm khả năng chế tạo progesterone của người, gây ra estrogen trong người bạn không được tự chủ do progesterone.
- Rượu : sử dụng quá nhiều rượu có khả năng làm cho nâng cao nồng độ estrogen cũng như hạn chế khả năng thay đổi estrogen của cơ thể.
- Những câu hỏi về gan : Gan bỏ vỡ estrogen cũng như cái phá nó dứt điểm cơ thể. Trường hợp gan ko hoạt động thông thường (do nhiều lý do không giống nhau), estrogen có thể không

được loại phá gây nên lắng đọng.

- Xenoestrogen sự tích tụ : Xenoestrogen tụ hợp là những hóa chất được tập dóm thấy trong môi trường, hoạt động tương tự như estrogen khi chúng lên trong người. Chất này có thể khiến cho tăng lượng estrogen trong cơ thể. Xenoestrogen gồm những loại ví dụ bisphenol A (BPA) và phthalates. Cả hai dòng hóa chất này đều được sử dụng trong phổ biến loại nhựa. Xenoestrogen cũng có thể được sảm nhìn thấy trong thuốc trừ sâu, sản phẩm tẩy rửa gia dụng và một vài dòng xà để phòng cũng như dầu gội ban đầu.

Sử dụng thuốc cắt estrogen ngoại sinh có thể dẫn tới thừa estrogen

Nguy cơ thừa estrogen

Những ai có khả năng mắc phải thừa estrogen ?

Một vài nhóm người bệnh có khả năng cao bị tình hình thừa estrogen, như là ví dụ các khách hàng hormone thay thế, béo phì, bệnh lý phì đại tử cung, phì đại buồng trứng,...

Lý do khiến cho nâng cao nguy cơ bị bệnh thừa estrogen

Phổ biến yếu tố có khả năng hỗ trợ tới tình trạng thừa estrogen, bao gồm :

Béo phì;

- Căng thẳng;
- Dùng rượu;
- Những thắc mắc bệnh đó là chứng bệnh buồng trứng đa nang, tình hình lạc nội mạc dạ con và những bệnh ung thư mối quan hệ.

Ở phái mạnh, estrogen cũng có thể nâng cao cao so sở hữu lượng testosterone trong cơ thể giả dụ nồng cấp độ testosterone thấp.

Phương pháp kết luận & trị thừa estrogen

Bí quyết xét nghiệm cũng như chẩn đoán thừa estrogen

Liệu có ba cái estrogen mà người bạn gây ra như từng nêu phía trên. Kiểm tra estrogen có khả năng đo cả ba : Estrone (E1), estradiol (E2) và estriol (E3). Bác sỹ sẽ đáp ứng dùng loại máu để kiểm tra.

Bí quyết chữa thừa estrogen hiệu quả

Bác sỹ sẽ chỉ ra các lựa chọn chữa trị cho bạn tùy thuộc vào nguyên nhân dẫn đến thừa estrogen của bạn. Trong một vài trường hợp, biến đổi thói quen sinh hoạt có khả năng hữu ích. Giả dụ nồng cấp độ estrogen dài khiến tăng khả năng ung thư hoặc làm cho nặng thêm bệnh ung thư mà bạn đã nhiễm phải, chuyên gia có khả năng đề xuất các phương pháp điều trị tốt đẹp hơn.

Có cực kỳ ít chiếc thuốc làm giảm trực tiếp estrogen. Thông thường, điều thiết yếu là xác định nguyên nhân cơ bản và điều trị nguyên nhân này đầu tiên.

Bác sỹ có khả năng điều chỉnh đơn thuốc của bạn giả dụ hormone bạn đang sử dụng dẫn đến nâng cao nồng độ estrogen trong huyết.

Những dòng thuốc bao gồm :

Thuốc ức chế Aromatase : Thuốc ức chế Aromatase được sử dụng để điều trị ung thư vú. Chúng phòng tránh các tế bào mỡ gây nên estrogen. Các chất ức chế Aromatase bao gồm Anastrozole (Arimidex), Exemestane (Aromasin) và Letrozole (Femara).

- Chất chủ vận hormone xoa dịu Gonadotropin (GnRH) : Chất chủ vận GnRH ngăn buồng trứng phóng thích estrogen.

Chế độ sinh hoạt & ngăn ngừa thừa estrogen

Những thói quen sống có thể cho bạn làm giảm diễn tiến của thừa estrogen

Khẩu phần ăn uống :

Suy giảm số trường hợp phần trăm mỡ trong cơ thể của bạn : suy giảm số lượng mỡ dư thừa trong người có khả năng hạn chế lượng estrogen mà tế bào mỡ đào thải chảy. Nhắc chuyện mang bác sỹ của bạn hoặc y bác sỹ dưỡng chất về phương pháp suy giảm số trường hợp phần trăm mỡ trong cơ thể 1 phương pháp sử dụng các biện pháp an toàn để bạn nhận được các chất dinh dưỡng thiết yếu.

- Làm giảm căng thẳng : giảm lo lắng giúp suy giảm lượng hormone lo lắng mà cơ thể bạn cung ứng ra có thể cho cân bằng mức estrogen và progesterone.
- Suy giảm tiếp xúc sở hữu xenoestrogen sự tích tụ : không thể giảm thiểu triệt để xenoestrogen tụ họp, song bạn có thể hạn chế tiếp xúc. Giảm thiểu thuốc trừ sâu có cất xenoestrogen bằng phương pháp sắm thực phẩm hữu cơ vĩnh viễn khi không cũng như tiêu thụ những sản phẩm thịt ko cất hormone. Sắm những mặt hàng chứa trong hộp bằng giấy và thủy tinh thay thế bởi hộp nhựa thời điểm có thể.

Người bệnh thừa estrogen cần giảm thiểu tiếp xúc với xenoestrogen sự tích tụ

Khẩu phần ăn uống :

Ăn 1 chế độ sinh hoạt tốt cho sức khỏe : Ăn 1 khẩu phần ăn ít chất béo, phổ biến chất xơ, ít đường. Ăn nhiều đậu nành, hạt lanh cùng với các cái rau họ cải, chẳng hạn như bông cải xanh cùng với cải xoăn. Bổ sung axit béo omega-3 trong chế độ sinh hoạt hoặc sử dụng thực phẩm bổ sung.

- Giảm thiểu dùng rượu : cái bỏ rượu hoặc sử dụng rượu thì có chừng mực có khả năng giúp gan phân hủy estrogen.

Cách phòng ngừa thừa estrogen lợi ích tốt

Để ngăn chặn tình trạng thừa estrogen, bạn có thể thực hiện các mẹo dưới đây :

Cân với dưỡng chất : đảm bảo bạn thì có chế độ sinh hoạt cân với cũng như có nhiều chất xơ. Hạn chế tiêu thụ thực phẩm đựng hormone lớn mạnh của động vật, chất cấm và chất gây ra ô nhiễm trùng. Cải thiện việc ăn các dòng rau quả tươi, hạt cùng với thực phẩm có chứa chất ngăn chặn oxy hóa.

- Giảm chạm với chất dẫn đến ô nhiễm : tránh sờ sở hữu các chất dẫn đến ô nhiễm trong môi trường, thí dụ thuốc trừ sâu, hóa chất trong sản phẩm khiến đẹp cũng như chất gây ô nhiễm trùng môi trường khác.
- Tập thể dục đều đặn : tập luyện thể dục thể thao có thể giúp cân với hormone trong cơ thể. Chọn các vận động ví dụ đi dạo, chạy bộ, bơi lội hoặc tham gia lớp thể dục nhịp điệu.

- Thay đổi cân nặng : giảm sút cân nếu bạn đang có vấn đề về thừa cân hoặc béo phì.

Mặc dù vậy, từng bệnh nhân thì có cơ hội tính mệnh và tiền căn không giống nhau, do đó ví như bạn bắt gặp các triệu chứng hoặc lo sợ về tình trạng thừa estrogen, hãy vận dụng ý kiến của bác sĩ để được giải thích và chữa khoa học.