Hormonit muokkaavat naisen elämää

*Naisen kehossa on huikea määrä erilaisia hormoneja, jotka vaikuttavat eri elämänvaiheissa. Hormonit muokkaavat niin kehoa kuin tunteita - ne muuttavat tytön naiseksi, mutta myös auttavat tuoretta äitiä tunnistamaan vastasyntyneen tarpeet.*

**10 +**

Hormonit ovat läsnä naisen elämässä pikkutytöstä asti. Ne säätelevät kasvua ja aineenvaihduntaa jo pienestä lapsesta lähtien. Murrosiän käynnistää gonadotropiini-niminen hormoni. Gonadotropiinin vaikutuksesta sukupuolirauhaset alkavat tuottaa runsaammin sukupuolihormonerja. Naisten vallitseva sukupuolihormoni on estrogeeni, joka muodostuu pääasiallisesti munasarjoissa.

Suomalaistyttöjen kuukautiset alkavat keskimäärin 12-13 vuotiaana. Murrosikä alkaa kuitenkin jo pari vuotta aikaisemmin, kun rinnat alkavat kasvaa, nuorelle kertyy pituutta ja kehon karvoitus lisääntyy. Murrosiän alkaminen on yksilöllistä - siihen vaikuttavat biologinen perimä, luuston kypsyysaste, sukupuoli, psykososiaaliset seikat ja ravinto. Jos yhtäkään murrosiän merkkiä ei ilmaannu tytön ollessa 12- vuotias, on kuitenkin syytä käydä lääkärissä.

Hormonitasapainon vaihtelu heiluttaa myös teinin mielialoja. Yhtäkkiä iloksi muuttuvat itkuraivokohtaukset ovat onneksi pahimmillaan vain parin vuoden ajan. Hormonien toiminta alkaa tasaantua kahden vuoden kuluttua kuukautisten alkamisesta.

**20 +**

Naisten estrogeenitasot saavuttavat huippunsa 23-vuotiaana. Tästä alkaa parinkymmenen vuoden mittainen, hormonitoiminnan kannalta tasaisempi aika.

Tasaista aikaa saattavat haitata kuukautisia edeltävät PMS-oireet. PMS:n eli premenstruaalioireyhtymän tarkkaa syytä ei tiedetä. Syyksi on epäilty normaalin munasarjatoiminnan  ja hormonipitoisuuden aiheuttamaa poikkeamaa keskushermostossa. Lieviä PMS-oireita on lähes kaikilla naisilla jossain vaiheessa elämäänsä. Tavallisimpia fyysisiä oireita ovat rintojen arkuus ja turpoaminen, päänsärky ja  yleinen turvotus. Psyykkisiä oireita ovat useimmiten masentuneisuus, ärtyneisyys ja itkuherkkyys.

PMS-oireita voi hillitä kotikonstein harrastamalla liikuntaa säännöllisesti sekä välttämällä kahvia ja alkoholia. Turvotusta voi vähentää juomalla paljon nesteitä ja vähentämällä suolan käyttöä. B6-vitamiinista saattaa olla apua psyykkisiin oireisiin. Myös hormonaaliset ehkäisykeinot, kuten hormonikierukka tai yhdistelmäehkäisypillerit, voivat auttaa. Vaikeissa tapauksissa hoitoon voidaan käyttää masennuslääkkeitä.

**30 +**

20-40-vuotiaan naisen suurimmat hormonaaliset muutokset liittyvät raskauteen. Pian hedelmöittymisen jälkeen HCG eli istukkahormoni alkaa lisääntyä raskaana olevan kehossa. Raskaustestit perustuvat juuri istukkahormonin mittaamiseen, sillä kohonneet pitoisuudet kertovat raskauden alkaneen.

HCG arvellaan vaikuttavan myös raskaudenaikaiseen pahoinvointiin. Pahoinvointi on yleistä etenkin raskauden alkuvaiheessa. Lisämunuaisen tuottamien hormonien, kuten kortisolin, epäillään niin ikään olevan yhteydessä raskauspahoinvointiin.

Raskauden aikana estrogeenihormoneihin kuuluva estroni- ja estradiolitasot lähes satakertaistuvat ja estriolitasot tuhatkertaistuvat normaalitasoihin verrattuna. Muutos vaikuttaa tunne-elämään ja saa naisen reagoimaan asioihin herkemmin. Tämä on tärkeää, sillä lapsen synnyttyä äidin on pystyttävä tunnistamaan lapsen tunteet ja vastamaan vauvan tarpeisiin.

**40 +**

Vaihdevuosien alkaminen on yksilöllistä. Vaihdevuosilla tarkoitetaan menopaussia eli kuukautisten loppumista edeltävää ja sitä seuraavaa ajanjaksoa. Esivaihdevuodet alkavat keskimäärin 46-vuotiaana. Tähän menopaussiksi kutsuttuun aikaan ei liity erityisiä oireita. Suurella osalla naisista hormonitasapaino saattaa kuitenkin heilahdella jopa kahdeksan vuotta ennen viimeisä kuukautisia, eli osalla voi esiintyä vaihdevuodeoireita jo nelikymppisenä.

Vaihdevuosien alkamiseen voi vaikuttaa omilla elämäntavoilla. Esimerkiksi tupakoinnin on todettu aikaistavan kuukautisten loppumista keskimäärin kahdella vuodella.

Stressi varsinaisesti ei liity vaihdevuosiin, mutta on valitettavasti osa monen keski-ikäisen elämää. Kiireet töissä, omien vanhempien ikääntyminen tai vaikkapa talousvaikeudet saattavat aiheuttaa stressiä. Stressihormoni kortisolin lisääntyminen taas vähentää naishormoni progesteronin määrää, mikä pahentaa vaihdevuosiin liittyviä oireita.

**50 +**

Suomalaisten naisten vaihdevuodet alkavat keskimäärin 51-vuotiaana. Vaihdevuosien aikana munasarjat lopettavat pikkuhiljaa toimintansa, mikä johtaa kuukautisten loppumiseen. Munasarjojen toiminnan väheneminen vaikuttaa myös hormonien  tuotantoon. Ensin vähenee keltarauhashormonin määrä, sitten estrogeenitasot laskevat.

Vaihdevuosioireista tutuimmat ovat kuumat aallot ja hikoilu. Oireet johtuvat estrogeenitason laskusta, joka vaikuttaa verisuoniin. Hormonitason lasku vaikuttaa limakalvojen ohenemiseen, mikä voi johtaa emättimen kuivumiseen ja yhdyntäkipuihin. Myös virtsanpidätyskyky saattaa heiketä.

Liikunnalla on todettu suuri vaikutus vaihdevuosioireisiin. Tutkimusten mukaan koko ikänsä urheilleet naiset kärsivät vaihdevuosioireista vähemmän. Myös terveellisellä ruokavaliolla on mahdollista lieventää oireita. Lisäksi syömällä hyvin ja liikkumalla voi vähentää osteoporoosin riskiä.

Vaihdevuosiin on liitetty lihominen ei johdu hormonitoiminnan muuttumisesta vaan yksinkertaisesti liikunan vähenemisestä: parikymppiset kävelevät neljä kertaa enemmän kuin viisikymppiset. Ongelmana on myös syöminen. Jos ruokailutottumukset pysyvät samana kuin nuorempana, tulokset kertyvät helposti vyötärölle.

**60 +**

Menopaussin jälkeistä aikaa nimitetään postmenopaussiksi. Se alkaa suunnilleen vuoden päästä viimeisistä kuukautisista. Tätä aikaa nimitetään  myös tasanne-vuosiksi. Postmenopaussin aikana vaihdevuosioireet hellittävät ja naishormonien tuotanto loppuu käytännössä kokonaan.

Kuukautisten loppuminen on monille naisille helpotus. Vaihdevuosilla saattaa olla kuitenkin myös suurempi merkitys: niin kutsutun "isoäitihypoteesin" mukaan ihmiskunnan selviäminen on osittain isoäitien ansiota. Koska vanhemmat naiset eivät enää itse pysty synnyttämään, heille jää aikaa lastenlasten hoitamiseen. Ihmislapset tarvitsevat hoivaa varsin pitkään, joten isoäiten olemassaolo on entisaikaan parantanut  lasten selviämismahdollisuuksia.