



# АНАЛИЗЫ НА ГОРМОНЫ

Как сдавать, зачем и что показывают

Алексей Белов

**Алексей Константинович Белов**  
**Анализы на гормоны**  
Серия «Методички по  
гормонам», книга 8

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63696061](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63696061)*

*SelfPub; 2023*

*ISBN 978-5-532-94820-4*

### **Аннотация**

Сдай анализы на гормоны – сделай доброе дело своему организму. Он тебе потом спасибо скажет. Потом посмотри в этот материал. Почитай. Узнай о нормах гормонов. примени советы и рекомендации из материала. Еще раз сдай через 3-6 месяцев. Изучи изменения. Наслаждайся улучшениями в здоровье. Данный материал является самой практикой из всех возможных практик. Можно долго читать различные книги по здоровью, просвещаться и образовываться. Но это всё будет бессмысленно, если не узнаешь конкретные данные про себя. Нужно проверять любые знания на практике – так пойдй и сдай гормоны! Удачи.

# Содержание

Введение	5
1. ФСГ и ЛГ – как сдавать	7
2. ФСГ – что показывает	8
3. ФСГ – показатели	9
4. ФСГ – отклонения от нормы	10
5. ЛГ – зачем сдавать и показания к анализу	11
6. ЛГ – норма	12
7. ЛГ – отклонения от нормы	13
9. Тестостерон – причины сдачи	14
10. Тестостерон – норма	15
11. Тестостерон – отклонения	16
12. Кортизол – как сдавать	17
13. Кортизол – зачем сдавать	18
14. Кортизол – нормированные значения	19
15. Пролактин – как сдавать	20
16. Пролактин – зачем сдавать	21
17. Пролактин – нормированные значения	22
18. Гормоны щитовидки (некоторые): ТТГ, т3, т4 гигиена сдачи	23
19. ТТГ – нормированные значения	24
20. Т4 – нормированные значения	25
21. Т3 – нормированные значения	26
22. Глюкоза и инсулин – гигиена сдачи анализов	27



# Алексей Белов

## Анализы на гормоны

### Введение

Пожалуй, один из самых ценных моих материалов по гормонам. Ещё давно, когда ко мне только начали приходить люди по этой теме, я мечтал создать что-то вроде гайда, где человек мог посмотреть, как сдавать на гормоны, на что обратить внимание, зачем сдавать на этот гормон, что говорят связки гормонов, и как понять, что в них написано.

Что же, вопросам сугубо конкретным посвящён материал ниже. В дополнение к нему идут все остальные материалы по гормонам. Что бы и как бы не изучалось по теме гормонов, но их сдачу тебе не пройти точно. Последний раз я настоял на сдаче анализов своему близкому человеку. Они были в порядке, за исключением одного показателя. Разобравшись, что да как, причина отклонения стала понятна.

Так и для тебя: только увидев на цифрах, человек начинает шевелиться. Поэтому, во-первых, сдай на интересующие тебя гормоны, во-вторых, почитай, что значат их результаты,

и, в-третьих, занимайся их корректировкой. В добрый путь!

# **1. ФСГ и ЛГ – как сдавать**

Утром натощак, женщинам на шестой-седьмой день цикла. За 3 дня до надо полностью исключить спортивные тренировки и повышенные физ нагрузки. Не курить за 1 час до анализа. Непосредственно перед анализом надо успокоиться.

## **2. ФСГ – что показывает**

Показывает женское и мужское бесплодие, преждевременное полового созревания, влияние на синтез эстрогенов и выработку других половых гормонов, контроль эффективности гормональной терапии, снижение либидо и потенции, эндометриоз, задержка роста.

### **3. ФСГ – показатели**

Норма для мужчин старше 18 лет – 0,95 – 11,95 мЕд/мл.

Норма для женщин до менопаузы: в фолликулярной фазе – 3,03 – 8,08 мЕд/мл, в овуляторной фазе – 2,55 – 16,69 мЕд/мл, в лютеиновой фазе – 1,38 – 5,47 мЕд/мл. Норма для женщин в постменопаузе – 26,72 – 133,41 мЕд/мл.

## **4. ФСГ – отклонения от нормы**

Возможные причины при показателях больше нормы: синдром истощения яичников, аденома гипофиза, эндометриозные кисты яичников, тестикулярная феминизация, дисфункциональные маточные кровотечения. Возможные причины при показателях ниже нормы: вторичная (гипоталамическая) аменорея, гипофизарный нанизм, гиперпролактинемия, голодание, ожирение.

## **5. ЛГ – зачем сдавать и показания к анализу**

Причины: бесплодие, ановуляция, гирсутизм, задержка роста, половой инфантилизм, снижение либидо и потенции, олигоменоорея и аменорея, маточные кровотечения.

## 6. ЛГ – норма

Норма для мужчин старше 18 лет – 1,14 – 8,75 мЕд/мл.

Норма для женщин до менопаузы: в фолликулярной фазе 2,39 – 6,6 мЕд/мл, в овуляторной фазе 9,06 – 74,24 мЕд/мл, в лютеиновой фазе 0,9 – 9,33 мЕд/мл.

## **7. ЛГ – отклонения от нормы**

Возможные причины при показателях выше нормы: аденома гипофиза, синдром истощения яичников, синдром поликистозных яичников (СПКЯ), эндометриоз, тестикулярная феминизация, голодание, почечная недостаточность. Возможные причины при показателях ниже нормы: вторичная аменорея, гиперпролактинемия, гипогонадотропный гипогонадизм, гипофизарный нанизм, ожирение, стресс.

### **8. Тестостерон – как сдавать**

Утром натощак, женщинам – на шестой-седьмой день цикла. Показывает заболевания половой системы и других систем организма.

## 9. Тестостерон – причины сдачи

У мужчин и женщин: бесплодие, облысение, угревая сыпь, жирная себорея, апластическая анемия, опухоли надпочечников, прием глюкокортикоидов и андрогенсодержащих препаратов. У женщин: гирсутизм, нарушения овуляции и месячного невынашивание беременности, синдром поликистозных яичников, миома матки, эндометриоз, новообразования молочной железы, гипоплазия матки и молочных желез. У мужчин: нарушение потенции, снижение либидо, мужской климакс, первичный и вторичный гипогонадизм, хронический простатит, остеопороз.

## 10. Тестостерон – норма

Норма для женщин от 18 лет: пременопауза, овуляция – 0,31 – 3,78 нмоль/л. Норма в постменопауз 0,42 – 4,51 нмоль/л. Норма для мужчин от 18 до 50 лет – 5,76 – 30,43 нмоль/л. Норма для мужчин старше 50 лет – 5,41 – 19,54 нмоль/л.

# 11. Тестостерон – отклонения

Возможные причины при показателях выше нормы: болезнь Иценко-Кушинга, адреногенитальный синдром (женщины), новообразования яичков (мужчины), опухоли яичников. Возможные причины при показателях ниже нормы: нарушение выработки гонадотропных гормонов гипофиза, прием глюкокортикоидов, недостаточность надпочечников, гипогонадизм, хронический простатит, ожирение, вегетарианство, голодание, диета с низким содержанием жиров.

## **12. Кортизол – как сдавать**

Утром натощак. Кортизол надо сдавать около 8:00, пролактин – с 7:00 до 8:00 (женщинам на третий-пятый день цикла). Исключить спорт и физ нагрузки.

## 13. Кортизол – зачем сдавать

Показывает уровень гормона стресса. Анализ поможет выявить причины увеличения веса, сбои менструального цикла и проблемы с щитовидкой, причину угревой сыпи, пигментацию кожи, болезнь Аддисона, болезнь Иценко-Кушинга, мышечной слабости.

## **14. Кортизол – нормированные значения**

Показатели: 138 – 635 нмоль/л. Возможные причины повышения показателей: стресс, реакция организма на прием психотропных средств, аденома гипофиза, надпочечников, синдром Иценко-Кушинга, рак надпочечника, гипертиреозное состояние, гипогликемия, ожирение, цирроз печени. Возможные причины пониженных показателей: болезнь Аддисона, адреногенитальный синдром, снижение веса, печечно-клеточная недостаточность.

## **15. Пролактин – как сдавать**

Хотя бы за один день до анализов исключить секс и тепловые воздействия (баню, сауну, прорубь). Не курить за 1 час до анализов. Также желательно физически и психологически не перенапрягаться за 1 день до анализа.

## **16. Пролактин – зачем сдавать**

Аменорея, олигоменорея, ановуляция, бесплодие, галакторея, гинекомастия, гирсутизм, диагностика полового инфантилизма, диагностика хронического воспаления внутренних половых органов, маточные кровотечения, диагностика беременности, мастопатия, нарушение лактации в послеродовом периоде, ожирение, остеопороз, снижение либидо и потенции, тяжело протекающий климакс, циклические боли в молочной железе.

## **17. Пролактин – нормированные значения**

Показатели нормы для женщин – 109 – 557 мЕд/л. Показатели нормы для мужчин – 73 – 407 мЕд/л. Возможные причины повышенных значений: заболевания гипоталамуса, гипофиза, первичный гипотиреоз, СПКЯ, цирроз печени, гиповитаминоз, мастопатия. Также существенные повышения связаны, как у женщины, так и мужчины с периодом до родов и после (период год-полтора). Возможные причины сниженных показателей: апоплексия гипофиза, приём медицинских препаратов разгонных дофамина.

## **18. Гормоны щитовидки (некоторые): ТТГ, т3, т4 гигиена сдачи**

Сдавать утром, прием пищи не важен, день цикла у женщин не имеет принципиального значения. О чём можно узнать из анализов: снижение или повышение функции щитовидки, наличие/отсутствие аутоиммунных заболеваний щитовидки.

## 19. ТТГ – нормированные значения

0,4 – 4 мЕд/л. Повышение говорит о возможном развитии гипотериозе, понижение – о гипертиреозе. Отдельно стоит обратить внимание на нормы ТТГ у беременных женщин: в 1-м триместре – 0,1 – 0,4 мЕд/л, во 2-м триместре – 0,3 – 2,8 мЕд/л, в 3-м триместре – 0,4 – 3,5 мЕд/л.

## **20. Т4 – нормированные значения**

9 – 22 пмоль/л. Возможные причины сниженных значений: гипотиреоз, дефицит йода, голодание, резкая потеря веса, тяжелые физические нагрузки, период беременности. Возможные причины повышенных значений: хорионкарцинома, миелома, токсический зоб, заболевания печени, ожирение, нефротический синдром.

## **21. Т3 – нормированные значения**

2,6 – 5,7 пмоль/л. Возможные причины повышения: различные виды тиреотоксикоза, хориокарцинома, миелома, хронические заболевания печени, нефротический синдром. Возможные причины понижения значений: тиреоидит Хашимото, применение тиреостатиков, удаление щитовидной железы, первичная надпочечная недостаточность.

## **22. Глюкоза и инсулин – гигиена сдачи анализов**

Сдавать натощак, воду перед сдачей не пить! Накануне не кушать после 19 – 20 ч. (можно пить воду). Не нервничать накануне (влияет на кортизол и по каскаду гормонов на все остальные гормоны тоже). Говорит о наличие/отсутствии сахарного диабета и вытекающих из него болезней. При этом уровень инсулина в течение дня болтается туда-сюда и этот гормон выделяется «вспышками». Гораздо выгоднее поэтому сдавать на глюкозу (до и после еды).

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.