

Хормонални промени на телестното вежбање

Менарж

Месечни циклус

Предменструален синдром и дисменореја

Пореметување на менструалниот циклус

Постапување при пореметување на менструалниот циклус

Полово созревање на девојката се одразува, освен со појава на изразените фенотипски особини, кои се видливи од надвор, и со појавата на првото крварење-менарше кое е последица на делувањето на низа хормони. Со сврзувањето на ендокрината осовина хипоталамус – хипофиза – јајници во хипоталамусот циклички почнуваат да се излучуваат фактори кои во хипофизата делуваат на излучување на гонадотропните хормони : фоликуло – стимулативниот (FSH) лутеинизирачкиот (LH). Тие делуваат на јајниците, односно созревањето на едниот фоликул и јајната станица. Цикличното излучување на овите хормони доведува до овулација, исфрлување на јајце клетките и стварање на жолто тело кое го заменува фоликулот и во кој понатаму се создаваат хормоните, после овулацијата воглавно прогестерон. Доколку не настане оплодување, изостанува понатамошната стимулација на работата на жолтото тело, со тоа нагло се смалува создавањето на прогестеронот. Под влијание на хормоните на јајниците и надбубрежните жлезди во првата фаза од циклусот естрогените делуваат на обновувањето на слузницата на матката, а прогестерон во втората фаза ја припрема матката за прифаќање на оплоденото јајце (јајце клетка) . Со оглед на тоа што не дошло до вгнездување на јајцата стварањето на прогестеронот нагло се смалува, крвните жили пукаат и целата слузница се одлупува излегува надвор измешана со крвта, а тоа случување го викаме менструален циклус или менструација.

Последниве 10 ина години почнува нешто поголем интерес за влијанието на телесните активности на циклусот, почнувајќи од рекреативните телесни вежби и фитнесот до интензивните тренинзи во врвните спортови.

Хормонално пореметување под влијание на телесно вежбање

Со оглед на тоа дека при телесното вежбање доаѓа до разни промени на организмот, како во времето на самото вежбање така и трајни последици од вежбањето, по некое време може да се претпостави дека ќе дојде и до промена во хормоналниот статус, односно во работата на некои ендокрини жлезди.

Основна функција на хипоталамус – хипофизата под влијание на телесното вежбање реагира различно. Во некои студии забележени се пониски вредности на гонадотропините хормони (FSH и LH) во особите вклучени во процесот на тренирање со нешто повисок нагласок на промените на LH. Но иста така кај некој атлетичарски тркачки кои немале менструација пронајдени се нормални вредности дури и повисок LH со одржаните пулзативни излучувања (во 3 од 8 со аменореа) толку потребни за одржување на нормалниот циклус, додека во 3 од 5 атлетичарки е со олигоменореа, што сепак е помало пореметување, има изостанато пулзатилност во лачење на LH.

Нивото на естрогенот и прогестеронот под влијание на телесното вежбање во некои студии се во граница на нормалата, додека други автори ги запазуваат пониските или нормални вредности во фоликуларната фаза, а кај жените кои изненадно интензивно вежбаат дури и над нормалата, веројатано како последица на смалениот метаболизам како последица на намалениот проток во крвотокот на џигерот.

Теоретски би можело да се очекува намалено излучување на естроген поради намалување на телесната маса и масното ткиво (нема претварање на андроген во естроген) како и стресот на кои се изложени врвни натпреварувачки. Всушност, во масното ткиво се одвива процес на периферна ароматизација андростендион и се ствара естроген.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com