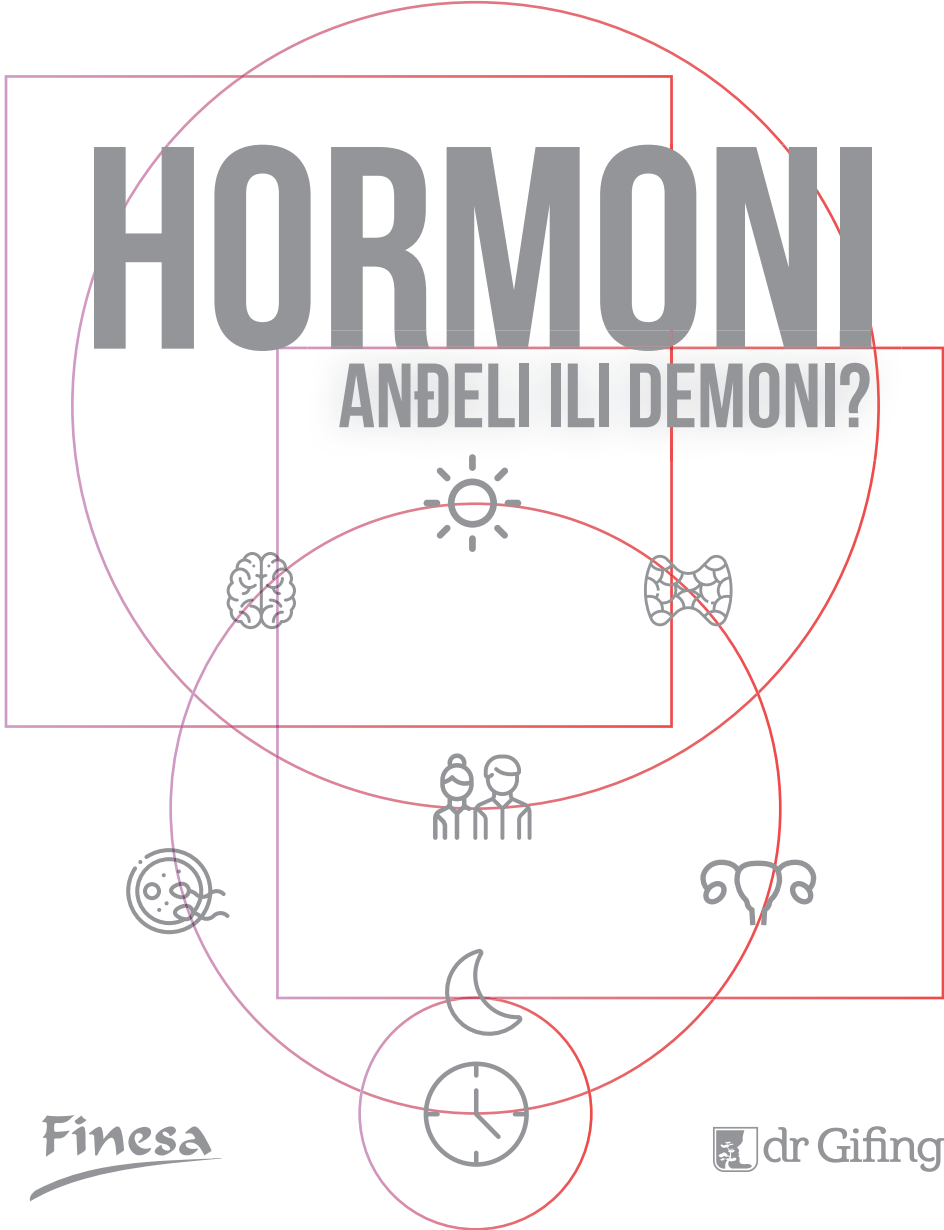


DR ANA GIFING

HORMONI

ANĐELI ILI DEMONI?



Finesa

 dr Gifing

Naslov originala

Hormoni - anđeli ili demoni?
dr Ana Gifing

Autorska prava za Srbiju, Crnu Goru, Bosnu i
Hercegovinu, Sloveniju, Hrvatsku i Makedoniju
Finesa

Izdavač

Finesa d.o.o, Krunska 36
tel: +381112645122; +381646454856
www.finesa.edu.rs

Za izdavača

Lidija Maričić Savusalo

Glavni urednik

Lidija Maričić Savusalo

Urednik izdanja

Jovana Vasiljević

Tehnički urednik

Terezija Palikuća

Lektura i korektura

Agencija Tekstogradnja

Dizajn i grafička priprema

Marija Milenković

Štampa

DMD Beograd

Tiraž: 1000

ISBN: 978-86-6303-047-3

— SADRŽAJ

HORMONI,	7
ANĐELI ILI DEMONI?	8
Moj put	13
I DEO / Kroz istoriju	19
Hormoni na ispitu	24
Tik-tak u ritmu hormona	27
Doba nežnosti	29
Mama, muči me neki sindrom!	31
Od ludosti do mudrosti	33
Carski rez – „must have“ fenomen današnjice	34
Doktorica, imam štitnu žlezdu!	34
Izvor tuge	35
Vladarka iz senke – perimenopauza	37
Menopauza – poslednja stanica	42
Priče iz prakse	44
Pregnenolon, hormon pameti	47
Testosteron – hormon seksualnosti	58
Estrogen – hormon lepote	63
Progesteron – hormon vitez zaštitnik	71
DHEA – hormon mladosti	73
Oksitocin – hormon bliskosti ili posesivnosti?	76
Melatonin – hormon zdravog ritma dana i noći	80
Kortizol – hormon spasilac	84
Insulin – Maestro dirigent	90
Hormoni štitne žlezde – hormoni unutrašnje ravnoteže	92
HGH – hormon rasta, zvezda antiejdžing medicine	94
Leptin i grelin – hormoni sitosti i proždrljivosti	97
Serotonin i Dopamin – hormoni sreće i zadovoljstva	108
D vitamin – čuveni kontroverzni hormon	111
Na kraju, da li hormonska terapija izaziva rak dojke?	113
Šta su bioidentični hormoni?	117
Najčešća pitanja iz prakse	122
Dr T. Hertoghe upitnik	136
II deo / Kad hormoni polude	140
TESTOSTERON – Bog muškosti	141
Kako prepoznati „križu srednjih godina“?	146
DHEA – marker biološkog starenja	147
KORTIZOL – sindrom muškog sagorevanja	147
PREGNENOLON – otac steroidnih hormona	148
ESTROGEN I PROGESTERON – žensko/muški balans	149
INSULIN – vladar iz senke	149
HORMON RASTA (HGH – human growth hormone)	150
HORMONI ŠTITNE ŽLEZDE – unutrašnji zen	151
Gubim kosu!	156
Šta smo naučili?	157
BIOGRAFIJA	160
RECENZIJAJ	

UJVD

HORMONI, ANĐELI ILI DEMONI?



Sasvim običan dan u ordinaciji:

Ulazi gojazna žena, sva zadihana, crvenog, podbulog lica, s vidljivim tragovima znoja na bluzi.

„Doktorka, ovo uopšte više nisam ja, niti je ovo moja glava, niti moje telo...”, zabrinuto mi saopštava.

Ni sama ne znam koliko puta sam ovo čula od svojih pacijentkinja, iza zatvorenih vrata.

MOJ PUT



Prvi susret s hormonskom terapijom imala sam pre više od osamnaest godina, kada sam studijski boravila na jednoj američkoj klinici za terapiju menopauze u Merilendu.

Od tog trenutka počinje moj put neprekidnog usavršavanja u najpoznatijim edukacionim centrima, kao i evropskim i američkim klinikama.

Evropski ispit iz preventivne medicine i endokrinološke ginekološke terapije, bolesti štitne žlezde i dijabetesa položila sam 2006. godine u Austriji, pod mentorstvom tadašnjeg predsednika Nemačkog udruženja za menopauzu, profesora ginekologije Alfreda Volfa (Alfred Wolf), kod koga sam imala i praksu.

U toku pripreme evropskog ispita iz preventivne medicine, zainteresovala me je bioidentična hormonska terapija, pa sam sledećih pet godina redovno pohađala sve seminare koje su organizovale kompanije *Rhondel* i *Receptura Apotheke* u Nemačkoj, Belgiji i Holandiji.

Takođe sam prisustvovala evropskim i svetskim kongresima posvećenim menopauzi, kao i sintetskoj i bioidentičnoj

hormonskoj terapiji, što mi je dalo kompletan uvid u brojne terapijske pristupe.

Tokom perioda od pet godina, imala sam priliku da slušam vrhunske svetske predavače iz raznih oblasti: endokrinologije, ginekologije, reproduktivne i preventivne medicine, neuro nauke, fiziologije i biohemije.

Ukazana mi je velika čast da razgovoram sa dva nobelovca o praktičnim terapijskim temama.

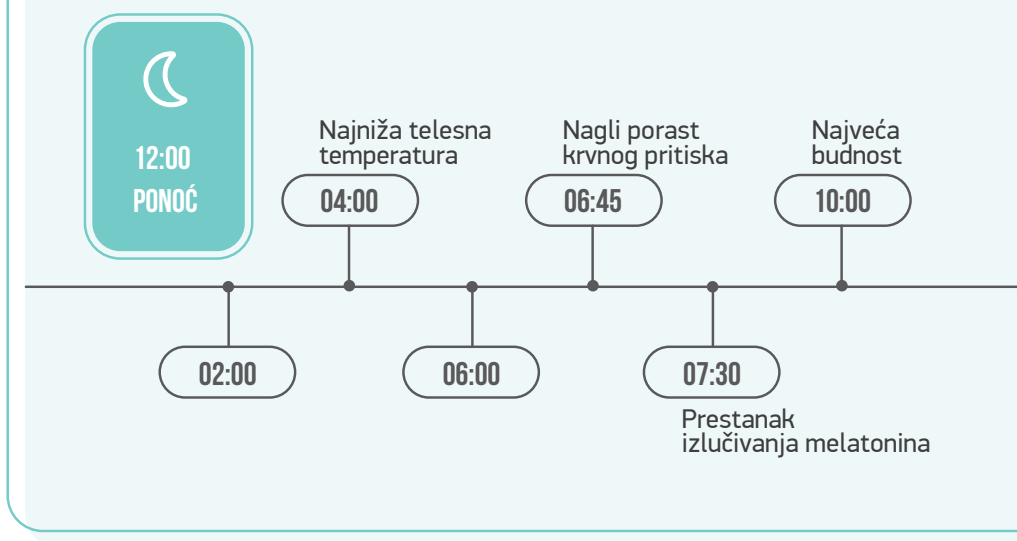
Ovi razgovori su mi ostali urezani u sećanju po dobronamernosti u ophođenju, otvorenosti, ponuđenim detaljnim savetima i preporukama kako da na najbolji način unapredim lečenje svojih pacijenata.

Budući da sam specijalizirala anesteziologiju s reanimatologijom, posle rada i iskustva u operacionim salama i intenzivnoj nezi, ipak se opredeljujem za preventivnu medicinu. Ova grana medicine nudi bogat arsenal oružja u borbi protiv svih bolesti koje se mogu prevenirati, ali i u potpunosti izlečiti, ukoliko se na vreme započne sa individualnom terapijom.

Međunarodnu školu ginekološke endokrinologije (ISGE) pohađala sam u Briselu, a od 2018. godine polaznik sam Internacionalne škole ginekološke reproduktivne endokrinologije (ISGRE), što mi daje detaljan uvid u endokrinološku pripremu i izvođenje procedure vantelesne oplodnje.

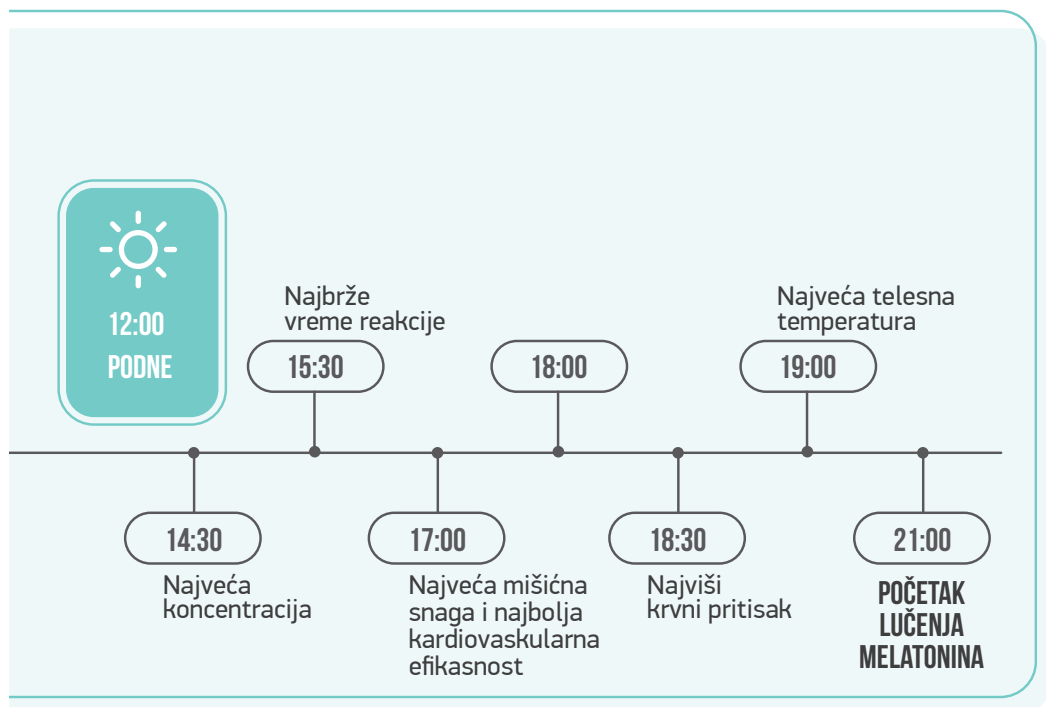
Aktivan sam član evropskog i američkog udruženja za preventivnu medicinu i menopauzu, kao i srpskog udruženja za menopauzu.

CIRKADIJALNI RITMOVI



Put kontinuiranog učenja odabrala sam da bih sve svoje znanje i iskustvo primenjivala u praksi, radujući se svakom uspehu koji postignem u interakciji s pacijentima.

Ovaj priručnik sam namenila ženama i muškarcima sa ciljem da dobiju kratka i jednostavna objašnjenja, kao i odgovore na najčešća pitanja u vezi sa „ženskim“ ili „muškim“ problemima, s posebnim osvrtom na menopauzu.



Prvi deo biće posvećen detaljnom opisu nekih hormona, koje neću ponavljati u poslednjem poglavlju, namenjenom jačem polu.

Volela bih da ovom prilikom malo zagrebem po površini zebnje od hormonske terapije, koja kod većine izaziva nelagodu, budeći strah od nepoznatog.

Vreme je da upoznate svoje telo i kako ono „radi“!