

Гормоны играют важную роль в работе всего организма. Вот какие симптомы указывают на то, что пора записаться к врачу.

**Постоянная усталость и мало энергии.** Одна из возможных причин этого – гипотиреоз, или недостаточная активность щитовидной железы. Это замедляет обмен веществ, приводит к истощению, вялости, набору веса. Остин Шусяю, доктор медицины, говорит, что другой причиной может быть болезнь Аддисона. На неё указывают боли в животе и хроническая усталость.

**Внезапные и необъяснимые изменения веса.** Дело может быть в дисфункции щитовидной железы, резистентности к инсулину или дисбалансе надпочечников. Это может влиять на то, как организм запасает жир, регулирует аппетит, сжигает калории.

**Частые перепады настроения или эмоциональные изменения.** С ними могут быть связаны болезни щитовидной железы, менопауза, дисфункция надпочечников.



Getty Images. EatingWell design

**Нарушения менструального цикла.** Редкие месячные, обильные кровотечения, пропуски циклов могут указывать на гормональные проблемы. Также это могут быть симптомы синдрома поликистозных яичников (СПКЯ), заболевания щитовидной железы и не только.

**Сильная жажда или постоянная сухость во рту.** Чрезмерная жажда может указывать на диабет или преддиабет. При постоянной сухости во рту тоже нужно идти к эндокринологу.

**Тёмные, толстые, бархатистые участки кожи.** Особенно если они находятся на шее, в подмышках, в паху. Это может быть ранним признаком резистентности к инсулину или гормонального дисбаланса.

*Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.*