НАЧИНЪТ НА ЖИВОТ КАТО РИСКОВ ФАКТОР ЗА РАЗВИТИЕТО НА ХОРМОНАЛЕН ДИСБАЛАНС ПРИ ЖЕНИТЕ

Виктория Иванова[1], Селин Арнаудова[1], Румяна Лалева[2]

[1]студент МУ – Варна

[2]преподавател МУ – Варна

LIFESTYLE AS A RISK FACTOR FOR THE DEVELOPMENT OF HORMONE IMBALANCE IN WOMEN

Viktoria Ivanova[1], Selin Arnaudova[1], Rumyana Laleva[2]

[1]Student-Medical University "Prof. Dr. Paraskev Stoyanov" - Varna

Резюме

Хормоналният баланс е един от основните фактори за поддържане на добро здраве и нормално функциониране на организма. При жените той има ключово значение не само за репродуктивната система, но и за психическото благополучие, метаболизма, имунитета и качеството на живот като цяло. В последните десетилетия все по-често се наблюдава поява на хормонални нарушения в ранна възраст, което поражда въпроси относно причините и влияещите фактори. Сред най-значимите се откроява начинът на живот – хранителни навици, физическа активност, ниво на стрес, вредна среда и др.

***Цел:** Да установим степента на разпространение на различните навици и рискови фактори от ежедневието, които влияят върху хормоналното здраве на жените.*

***Материали и методи**: Използвани са: социологически метод, като са анкетирани индивидуално и анонимно 118 жени през месец септември 2025г.*

Документален метод, като са анализирани литературни източници, разглеждащи предмета на настоящото изследване.

Статистически метод, използван при анализ на резултатите от собственото проучване.

***Резултати и обсъждане:** От отговорите на респондентите прави впечатление, че много малка част от тях не прибягват до вредни храни (12,3%), 42,9% нямат достатъчно физическа активност през деня, а 34,2% се определят с високо ниво на стрес.*

***Заключение:** Изграждането на здравословен начин на живот изисква много усилия от всеки човек през целия живот. От направеното анкетно проучване се*

установи, че респондентите посочват средно по 2 свои навика, които определят като вредни за здравето.

Ключови думи: *навици, здраве, жени, хормонален дисбаланс*

²Teacher- Medical University "Prof. Dr. Paraskev Stoyanov" – Varna

Abstract

Hormonal balance is one of the main factors for maintaining good health and normal functioning of the body. In women, it is crucial not only for the reproductive system, but also for mental well-being, metabolism, immunity and quality of life in general. In recent decades, the occurrence of hormonal disorders at an early age has become increasingly common, raising questions about the causes and influencing factors. Among the most significant are lifestyle - eating habits, physical activity, stress levels, noxious environment, etc.

Aim: *To determine the prevalence of various habits and risk factors from everyday life that affect women's hormonal health.*

Materials and methods: *The following sociological method was used: 118 women were surveyed individually and anonymously in September 2025.*
Documentary method, as literary sources examining the subject of this study were analyzed.
Statistical method used in analyzing the results of the own study.

Results and discussion: *From the respondents' answers, it is striking that a very small proportion of them do not resort to unhealthy foods (12.3%), 42.9% do not get enough physical activity during the day, and 34.2% identify themselves with a high level of stress.*

Conclusion: *Building a healthy lifestyle requires a lot of effort from each person throughout life. The survey found that respondents indicated on average 2 habits that they considered harmful to their health.*

Keyword*s: habits, health, women, hormonal imbalance*

Увод

Хормоните са химически вещества, които се произвеждат от жлезите с вътрешна секреция и регулират основни процеси като метаболизъм и репродуктивни функции. Промените в хормоналните нива води до хормонален дисбаланс. Всяка жена преминава през фази на хормонален дисбаланс в своя живот, независимо дали по време на пубертета, менструацията, бременността или раждането и др. Някои нива на хормоните

понякога варират в резултат на тези естествени процеси и под въздействието на външни фактори се нарушава работата на ендокринната система.

Целта на изследването е да установим нивото на различни фактори и навици от ежедневието, които влияят върху хормоналното здраве на жените.

Материали и методи: Използван е социологически метод, като са анкетирани индивидуално, анонимно и доброволно 118 жени през месец септември 2025г. чрез е-анкета, състояща се от 9 въпроса от затворен и 1 от отворен тип.

Документален метод, като са анализирани литературни източници, разглеждащи предмета на настоящото изследване.

Статистически метод, използван при анализ на резултатите от собственото проучване.

Резултати и обсъждане

В изследването ни се включиха жени от различни възрастови групи. Най-висок дял са респондентите на възраст до 22 години (36,4%), на следваща позиция са анкетираните над 40 години (27,1%). Възрастовата група от 23 до 29 години е 17,8%, също толкова 18,6% е и делът на 30 – 39 годишните. Голяма част от факторите, които оказват влияние върху хормоналния баланс на жените са свързани с физическата активност и храненето. Факт е, че все повече хора предпочитат да живеят в по-малки населени места заради по-здравословният начин на живот, ни провокира да съберем данни за местоживеенето на нашите респонденти. След анализа на данните установихме, че повече от половината живеят в град (59,3%), 33,1% са от областен град и едва 7,6% живеят на село.

След като установихме, че почти 2/3 от анкетираните жени са на възраст до 40 години и 93% живеят в град, ги попитахме за мнението им дали влияе начина на живот върху хормоналната здраве. Отговорите, които получихме са категорични – 86,4% са положителни, като по-склонни да дадат положителен отговор са 12,7% от анкетираните. Не могат да преценят нищожен дял от респондентите – 0,8%. Анализа на данните показва добра информираност *(фиг. 1)*.

Фиг. 1. Влиянието на начина на живот върху хормоналното здраве

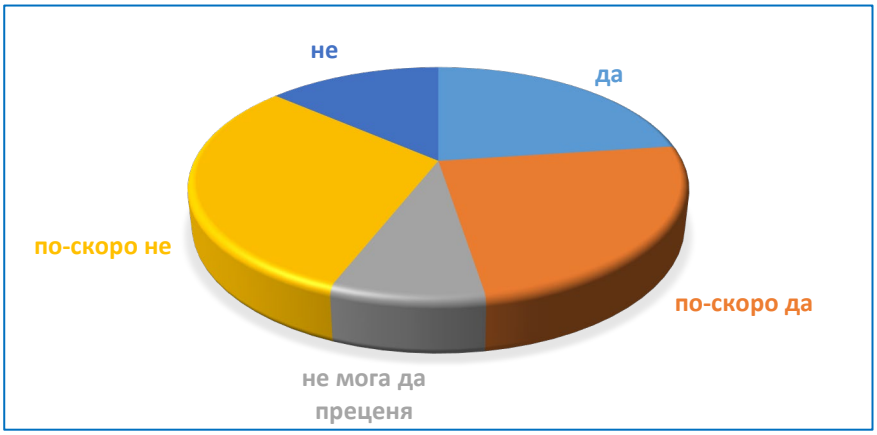
След като установихме нивото на информираност, попитахме анкетираните колко хранения правят обикновено през деня. В предишно проучване през 2022г., проведено сред студенти установихме, че 55% от анкетираните пропускат първото хранене сутрин. Подобни резултати получихме и в сегашното. Почти половината от жените посочват, че не закусват, но обядват и вечерят (44,1%). Малко повече от 1/4 правят препоръчителното от лекари 3-кратно хранене през деня (28%). Делът на анкетираните, които имат само едно хранене през деня е 8,5%, в другата крайност попадат 7,6% с 5-кратно хранене. Останалите 11,8% посочват различни варианти на неправилен хранителен режим (*фиг.2).*

Фиг. 2. Брой хранения през деня

За да задълбочим проучването попитахме анкетираните жени колко често прибягват до консумирането на Fast food. Повече от 1/3 от респондентите посочват като вариант веднъж седмично (36,4%), 31,4% прибягват до такава храна веднъж месечно, а 12,7% отговарят напълно отрицателно. В рискова група попадат 8,5% от жените, които в менюто им присъства Fast food ежедневно и 11%, които се хранят през ден с такава храна. От получените данни правим следния извод – повече от половината анкетирани имат нездравословно хранене (*фиг. 3*).

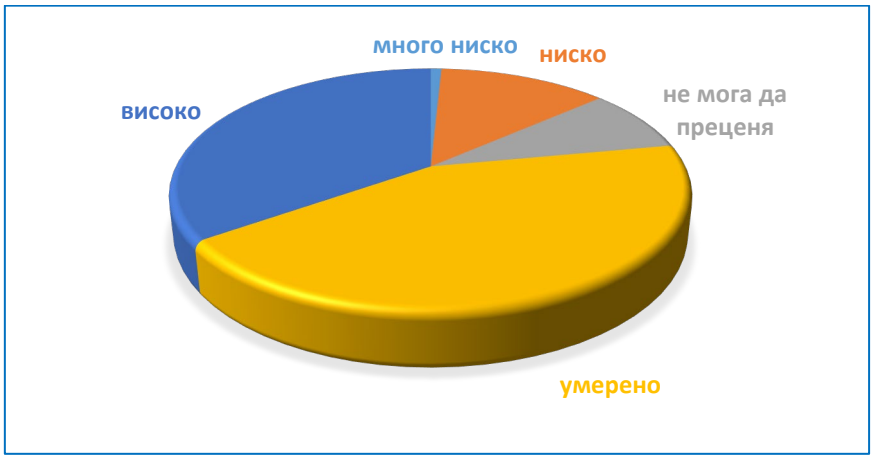
Фиг. 3. Честота на консумация на Fast food

За правилното функциониране на женския организъм ключово значение има ежедневната физическа активност. На този въпрос положително отговориха едва 22,9% от анкетираните, като склонни да дадат положителен отговор са 24,6%. На противоположно мнение са 13,6% и със склонност към отрицателен отговор 30,5%. Само 8,5% не могат да преценят ежедневната им физическа активност дали надвишава 1 час дневно *(фиг.4*).



Фиг. 4. С възможност за физическа активност повече от 1 час на ден

Друг много важен фактор, определящ начина на живот, е нивото на стрес. Попитахме респондентите ни как определят нивото си на стрес през последните 6 месеца. Малко повече от 1/3 показват, че имат висок стрес (34,7%), с умерен стрес се класифицират 43,2%. В другата крайност с ниски нива на стрес се определят 12,7%, докато с много ниско ниво на стрес е само един респондент (0,8%). Не могат да преценят незначителен дял от анкетираните – 8,5% (*фиг.5).*

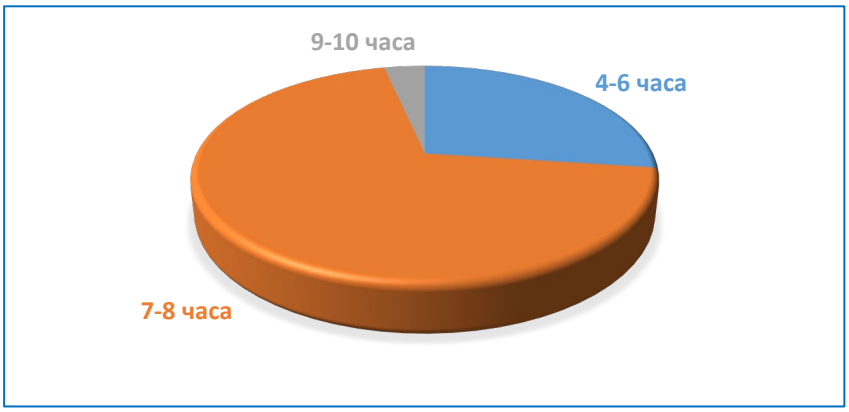


Фиг. 5. Оценка на нивото на стрес

През живота си жената преминава през различни промени, свързани с пубертет, бременност и раждане и т.н. като имаме предвид забързаното ежедневие попитахме нашите анкетирани жени дали са имали някои от симптомите на хормонален дисбаланс. Най-много отговори събра промяна в настроението – 30,5%, на следващо място по брой отговори се нареждат постоянната умора (22%) и безсъние или прекомерна сънливост също с 22,9%. С незначителен дял са симптоми като кожни промени (9,3%), необяснимо наддаване на тегло (8,5%) и нередовна менструация (6,8%) *(фиг.6)*.

Фиг. 6. Наличие на симптоми на хормонален дисбаланс

Спазването на постоянен график за пълноценен сън и почивка е от особено значение за хормоналното здраве. Попитахме респондентите колко часа сън могат да си осигурят през последната година. От 7 до 8 часа (такива са препоръките за възрастни) са посочили повече от 2/3 от анкетираните (69,5%). Повече от 1/4 отделят от 4 до 6 часа за сън (27,1%), а 3,4% си позволяват сън от 9 до 10 часа през последната година *(фиг.7)*.



Фиг.7. Осигуреност с часове сън

В списъка на факторите определящи начина на живот попадат и някои вредни навици. Посочихме най-често срещаните и поискахме мнението на анкетираните кои

биха определили като вредни за себе си. Процентите са повече от 100 поради възможността за множествени отговори. Водещ фактор се оказа тютюнопушенето – 55,9%, следван от недостатъчен сън – 46,6% и несправяне със стреса – 46,6%. С по-ниски дялове са небалансираната диета – 37,3%, прием на алкохол – 21,2% и адинамията – 7,6% (*фиг.8).*

Фиг. 8. Навици, определени като вредни

Заключение:

1. Поради забързания си начин на живот 72% от респондентите нямат правилен хранителен режим.
2. Повече от 1/4 от анкетираните жени (27,1%) спят от 4 до 6 часа дневно.
3. Всички респонденти съобщават за признаци на хормонален дисбаланс, като с най-висок дял са промени в настроението, безсъние и постоянна умора.

ЛИТЕРАТУРА

1. Геренова, Жулиета. Димов, Господин съавт. Спешни състояния в ендокринологията. Тракийски университет. Ст. Загора 2015
2. Кирилов, Георги. Хормонална и функционална диагностика на ендокринните заболявания. Парадигма. 2012
3. Сара Готфрид Хормонален баланс. Вдъхновения. 2019 ISBN 9786197342406
4. https://problem.framar.bg/, посетен на 23.09.2025