

Учебный план
программы повышения квалификации
«Гормональное здоровье»

Трудоемкость программы: 46 академических часа

Формат реализации программы: модульный; вебинары, теоретические материалы, схемы, списки и практические инструкции

Преподаватель / автор и спикер программы: Тертышная Арина Валерьевна, врач-эндокринолог, нутрициолог, врач превентивной медицины. врач и нутрициолог, специалист в области гормонального здоровья и нутрициологической поддержки клиентов.

Описание программы

Программа «Гормональное здоровье» посвящена базовому пониманию работы гормональной системы человека и практическому применению этих знаний в нутрициологическом сопровождении. Курс помогает слушателям понимать, как гормональные дисбалансы могут проявляться в самочувствии, поведении, обмене веществ, репродуктивном здоровье, состоянии кожи, сне, энергии и качестве жизни.

Программа не ставит задачу научить слушателей назначать медикаментозные препараты или заменять врача. Основной акцент сделан на том, чтобы специалист мог вовремя распознать признаки возможного дисбаланса, понимать границы своей компетенции, корректно направлять клиента к врачу и выстраивать питание, образ жизни и нутрицевтическую поддержку в рамках своей профессиональной роли.

Цель программы

Сформировать у слушателей общее понимание работы гормонов, научить определять признаки их дисбаланса и своевременно направлять клиента к профильному специалисту. В рамках курса слушатели изучают, какие гормональные нарушения могут встречаться, на что они влияют, в каких случаях необходима консультация врача и как нутрициолог может работать совместно с врачом: выстраивать питание, образ жизни и рекомендовать нутрицевтическую поддержку в пределах своей компетенции.

Целевая аудитория

Курс предназначен для студентов и выпускников факультетов нутрициологии и анти-эйдж, а также для специалистов смежных направлений, которые хотят глубже разобраться в теме гормонального здоровья и повысить качество своей практической работы с клиентами.

- студенты, начиная со 2-го семестра программ профессиональной переподготовки факультетов нутрициологии и анти-эйдж;
- выпускники программ факультета нутрициологии и анти-эйдж;
- студенты смежных факультетов и вузов, имеющие нутрициологическое или медицинское образование и заинтересованные в применении темы гормонального здоровья в профессиональной работе.

Что получит участник программы

- освоит базовую информацию о гормонах, их функциях, причинах и последствиях дефицита или избытка;
- поймет, как устроены мужская и женская гормональные системы и какие гормоны влияют на разные периоды жизни;

- научиться распознавать симптомы возможных гормональных дисбалансов по клинической картине и лабораторным показателям;
- изучит подходы к нутрициологической коррекции гормональных дисбалансов и профилактике их повторного возникновения;
- разберет причины и немедикаментозные методы поддержки при нарушениях менструального цикла, ПМС, эстрогенодоминировании, эндометриозе, аденомиозе и других состояниях;
- поймет, как сопровождать клиентов при подготовке к беременности, в период перименопаузы и менопаузы;
- освоит диетологические стратегии при функциональных и гормональных дисбалансах: преддиабете, инсулинорезистентности, АИТ, нарушениях сна, истощении организма и других состояниях.

Практические материалы

Помимо теоретических знаний, слушателям предоставляются дополнительные материалы в формате схем, списков и инструкций. Эти материалы можно использовать как опору при работе с клиентами: для сбора информации, анализа образа жизни, подготовки рекомендаций и понимания, когда необходима консультация врача.

Особенности программы

- в программе собран концентрат практической информации и инструментов без избыточного теоретического погружения;
- материалы ориентированы на быстрое применение в консультационной практике специалиста по питанию;
- курс включает темы, которые чаще всего запрашивают студенты и практикующие специалисты;
- программа рассматривает не только отдельные гормоны, но и работу женского и мужского организма, возрастные изменения гормонального фона и влияние гормонов на качество жизни;
- автор и спикер программы сочетает медицинский и нутрициологический подход, поэтому материал адаптирован под реальные задачи специалистов по питанию.

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Тема вебинара	Тезисный план / описание темы	Ак. часы
1	Введение в гормональный менеджмент	Что такое гормоны. Функционирование гормональной системы человека. Роль гормонов и гормональной регуляции в организме человека. К чему приводят сбои в выработке гормонов: нарушение функционального состояния или наличие патологии. Виды гормонов. Биологические функции гормонов. Механизм действия гормонов: точки приложения гормонов.	2
2	Биоритмы человека	Гормональная регуляция биоритмов. Роль биоритмов для здоровья. Биологические (циркадные) ритмы. Влияние нейростероидов на память, сон, поведение. Методы коррекции биоритмов.	2
3	Гормональная регуляция женщины	Устройство женского организма: фазы цикла и женская гормональная система. Как адаптировать свою жизнь под менструальный цикл: образ жизни, тренировки, питание. Нормы менструального цикла. Женские гормоны и их влияние на поведение, особенности метаболизма у женщины. Как понять, что есть гормональный «сбой»? ПМС и болезненная менструация: причины и способы поддержки. Изменения гормонального фона в различные возрастные периоды женщины: на что обратить внимание, включая риски остеопороза.	2
4	Гормональная регуляция мужчины. Тестостерон	Устройство мужского организма: мужская гормональная система. Мужские гормоны и их влияние на поведение, особенности метаболизма у мужчин. Возрастные особенности функционирования эндокринной системы мужчины. Возрастной андрогенный дефицит. Мужской климакс. Причины снижения уровня половых гормонов. Клинические признаки гипогонадизма. Тестостерон и качество жизни мужчины. Функции тестостерона в организме человека у мужчин и женщин. Влияние тестостерона на гормональный фон. Выявление дефицита или избытка тестостерона по лабораторным анализам и клинической картине. Симптомы и причины дефицита или избытка тестостерона, подходы к коррекции с помощью питания, БАДов и терапии. Тестостерон у женщин и мужчин: особенности и различия влияния гормона.	2
5	Эстрогены и прогестерон в организме человека	Функции эстрогена и виды эстрогенов в организме человека. Выявление дефицита или избытка эстрогена по лабораторным анализам и клинической картине. Симптомы, причины и подходы к коррекции дефицита или избытка эстрогенов. Эстрогендоминирование, эндометриоз, аденомиоз: причины и методы коррекции. Метаболиты эстрогенов. Баланс эстрогенов и прогестерона. Функции прогестерона в организме человека. Выявление дефицита или избытка прогестерона по лабораторным анализам. Симптомы, причины и подходы к коррекции. ПМС: причины и методы коррекции. Роль эстрогена и прогестерона в красоте и молодости кожи. Нутрицевтические способы коррекции.	2

№ п/п	Тема вебинара	Тезисный план / описание темы	Ак. часы
6	Пролактин в организме человека	Функции пролактина в организме человека. Выявление дефицита или избытка пролактина по лабораторным анализам. Правила сдачи анализов. Симптомы дефицита или избытка пролактина. Причины дефицита или избытка пролактина и подходы к коррекции. Влияние пролактина на менструальный цикл.	2
7	Нарушения менструального цикла у женщины	Аменорея и дисменорея. Нарушения менструального цикла и их причины. Диагностика нарушений менструального цикла. Методы коррекции нарушений менструального цикла немедикаментозными способами.	2
8	Синдром поликистозных яичников (СПКЯ)	Что такое СПКЯ, типы СПКЯ. Диагностика СПКЯ. Влияние диет и образа жизни на развитие СПКЯ. Методы коррекции СПКЯ в рамках компетенции нутрициолога.	2
9	Подготовка к беременности: нутритивная поддержка, гормональная подготовка мужчины и женщины к беременности	Правильное планирование и подготовка к беременности: анализы мужчины и женщины в рамках того, что может рекомендовать нутрициолог. Витамины и минералы, необходимые женщине для подготовки к беременности. Какие анализы контролировать, когда и как. Щитовидная железа и беременность: поддержка функции щитовидной железы. ГСД, диабет беременных: как снизить риски и какие методы коррекции использовать. Эмоции и настроение: нутритивная поддержка во время беременности. Внешний вид женщины: поддержка кожи внешне и изнутри, профилактика растяжек и выпадения волос. Естественные гормональные изменения при кормлении грудью: нутритивная поддержка матери.	2
10	Перименопауза. Менопауза	Понятие перименопаузы и менопаузы, причины наступления. Побочные явления, характерные для перименопаузы, и методы их коррекции. Подготовка организма женщины к менопаузе. Профилактика ранней менопаузы и поддержка репродуктивного здоровья женщины, включая митохондриальную поддержку. Профилактика осложнений: остеопороз, повышенное давление. Гормональный чек-ап в менопаузу. Негормональная поддержка организма во время менопаузы. На что женщине необходимо обратить внимание при назначении ГЗТ/МГТ.	2
11	Стратегии питания и интегративного подхода для поддержания гормонального баланса	Диетологические стратегии устранения функциональных и гормональных дисбалансов: эстрогенодоминирование, преддиабет, инсулинорезистентность, истощение организма, АИТ, нарушение сна.	2
12	Оптимизация функции щитовидной железы	Йод: какой выбрать, кому и сколько. Пептиды, микроэлементы, нутриенты, микробиота как факторы поддержки функции щитовидной железы.	2