



# OVERGANGSALDEREN

HEDESTIGNINGER, SVEDETURE, BLØDNINGSFORSTYRELSE, KNOGLESKØRHED, HUMØRSVINGNINGER, INKONTINENS OG SKRØBELIGE SLIMHINDER. DET ER, WORST CASE SCENARIO, HVAD VI HAR I VENDE, NÅR VI KOMMER I OVERGANGSALDEREN, SOM, OVEN I KØBET, HAR EN KEDELIG TENDENS TIL AT STRÆKKE SIG OVER ADSKILLIGE ÅR.

AF IBEN SABINE KONGSRUD

**F**or et par hundrede år siden kendte man dårligt til klimakterium-gener, de nåede nemlig sjældent at indtræffe med en gennemsnitslevealder på kun omkring 50 år. I dag bliver vi lykkeligvis væsentlig ældre, men det betyder samtidig, at op mod 75% af alle kvinder oplever større eller mindre problemer i overgangsalderen, når æggestokkene holder op med at producere det kvindelige

kønshormon – østrogen. Overgangsalderen indtræffer oftest mellem 45-55-års alderen og menopausen, som betyder tidspunktet for den sidste menstruation, er for danske kvinder i gennemsnit 51 år. I tiden op til menopausen bliver menstruationen mere og mere uregelmæssig for til sidst at stoppe. Officielt har man vedtaget, at der skal gå et helt år uden blødninger, før man kan betragte menstruationen som ophørt.

## **BARSKE SVEDETURE**

De fleste kvinder i overgangsalderen er generede af hede stigninger, svedturer og blødningsforstyrrelser og nogle er langt mere plagede end andre. Den stigende tendens til at få børn i en sen alder betyder også, at mange kvinder stadig har mindre børn, når klimakteriet indtræffer.

For 49-årige Cecilie Teimann er overgangsalderen meget belastende. Hun

fik sit første og eneste barn som 43-årig og hendes gener begyndte allerede et par år efter fødslen af Louis, som i dag er 6 år. Cecilie har gennem flere år været generet af voldsomme natlige svedture, humørsvingninger og tørre, sarte slimhinder, som indtil for nyligt satte en kraftig dæmper på sexlysten.

i hormonbehandling bør for en sikkerheds skyld sendes til mammografi hvert andet år. I øvrigt skal man ikke glemme, at der også er mange fordele ved hormonbehandling. Udover at nedsætte klimakteriets besværligheder markant, øger det hudens kollagen-indhold, så huden holder sig glat og fast længere,

yngre og ældre kvinders, manglen på østrogen gør nemlig slimhinderne tynde, sarte og tørre.

Ud over de natlige svedture har Cecilie Teimann døjet meget med tørre slimhinder i skeden, som satte sexlivet – og lysten – på absolut vågeblus gennem længere tid.

– Det gjorde direkte ondt både før, under og efter samleje, så jeg mistede fuldstændig lysten til sex. Men det er jo helt uholdbart for et forhold, især med tanke på at vores ægteskab kun er 7 år gammelt og gerne skulle holde mange år endnu. Derfor begyndte jeg behandling med vaginaltablettene Vagifem som hjalp meget på ganske få uger. Da smerterne forsvandt kom lysten hurtigt tilbage og jeg har ingen bivirkninger mærket overhovedet. Jeg kan godt lide tanken om, at Vagifem virker lokalt, frem for at gå i blodbanen, og kun indeholder ganske lidt hormon, i forhold til den anseelige mængde tabletter der gives ved almindelig hormonbehandling, siger hun.

– Vagifem og andre lignende midler har også en god virkning på inkontinens og gentagne blærebetændelser, som kan være et stort problem i og efter overgangsalderen. Der er ikke tale om en kur, men en behandling man skal fortsætte med, siger Christine Felding, som dog også anbefaler midlet til kortere tids brug for kvinder med tørre slimhinder efter fx fødsel.

## De fleste kvinder i overgangsalderen er generede af hedestigninger, svedture og blødningsforstyrrelser og nogle er langt mere plagede end andre.

– Jeg er ved at blive vanvittig af at svede om natten, for jeg vågner i perioder stort set hver anden time i sengetøj der bogstavelig talt er så drivende vådt, at det kan vrides. Jeg står op flere gange i løbet af natten for at skifte sengetøj og det betyder jo, at jeg sover for lidt og derfor mangler energi til at lege og hygge mig med Louis om dagen. Jeg er også i dårligt humør meget af tiden, føler mig træt, uoplagt og gammel. Jeg har ladet mig undersøge på kryds og tværs for at udelukke, at mine svedture skyldes sygdom, men jeg "fejler" intet andet end overgangsalderen. Hidtil har jeg været modstander af at blive behandlet med hormoner for hedeturene, men det har forringet min livskvalitet markant og derfor er jeg efterhånden parat til at blæse på den risiko, der eventuelt er ved hormonbehandling, siger hun.

Skrækken for hormonbehandling er da også voldsomt overvurderet, mener gynækolog Christine Felding:

– De sygdomme der sættes i forbindelse med hormonbehandling er brystkræft og blodpropper i ben og lunger. Det er jo alvorlige sygdomme, men det er vigtigt at huske på, at der kun er tale om en ganske let øget risiko. Det drejer sig for blodproppers vedkommende om ca. én ud af 5000 kvinder og for brystkræft om ca. 3 ud af 5000. Østrogenbehandling alene øger overhovedet ikke risikoen, men alle patienter

tager man hormoner allerede fra starten af overgangsalderen, beskytter de mod hjerte-kar sygdomme, som er den hyppigste dødsårsag hos kvinder efter overgangsalderen og samtidig nedsættes risikoen for knogleskørhed betragteligt, siger hun.

### SKØRE KNOGLER

Mens vi stadig er "unge" er der balance mellem knoglernes nedbrydning og genopbygning, men efter menstruationens ophør svinder knoglemassen med op til 3% om året. Ved knogleskørhed går nedbrydningen væsentligt hurtigere end genopbygningen, hvilket resulterer i skrøbelige knogler der let brækker. I Danmark har mere end 400.000 mennesker knogleskørhed og man ved, at ca. 40% af alle kvinder over 70 år vil få et knoglebrud på grund af knogleskørhed.

– Den eneste behandling der virker forebyggende på knogleskørhed er faktisk østrogen-hormonbehandling, der findes ingen alternativer. Desværre må vi paradoksalt nok ikke udskrive østrogenmidler forebyggende mod knogleskørhed, siger hun.

### SVIE OG SMERTE

Når æggestokkene ikke længere producerer østrogen påvirker det kroppens væv og funktioner. Især underlivet kan have hårde odds i forhold til klimakteriet og der er stor forskel på slimhinderne i skede, livmoder og urinrør hos

### VÆRD AT VIDE:

Hormoner til generel behandling af klimakterium-gener fås både som plastre, gel, tabletter og næsespray.

Til lokale problemer findes stikpiller, tabletter, cremer og en lille siliconer, der sættes op i skeden.

Der findes ca. 30 forskellige præparater på markedet, som enten indeholder østrogen eller begge kvindelige kønshormoner, østrogen og gestagen.

Kvindelige omdanner hormoner til ikke-aktive stoffer i leveren og har derfor brug for at optage østrogen gennem huden for at opnå den optimale virkning.