

Myten om hormonerne

Hedeture, hårtab, knogleskørhed, dårlig nattesøvn, hyppig vandladning, smerter ved samleje og humørsvingninger. Mange kvinder oplever overgangsalderen som et sandt helvede. Men der findes en enestående problemknuser - nemlig hormonerne, der i en årrække har været lagt for had. Men faktisk er de langt bedre end deres rygte, mener gynækologer.

Af Sonja Sabinsky

Det står krystalklart i hendes bevidsthed, og hun glemmer det aldrig. Gynækologen Christine Felding hang sommeren 2002 i en flyver over Atlanten og læste i en fransk avis. Pludselig glemte hun tid og sted. En stor amerikansk undersøgelse, der blev gennemført af Womens Health Initiative (WHI) viste at kvinder, der var i hormonbehandling i overgangsalderen havde en langt større risiko for at få brystkræft og blodpropper, end først antaget. Risikoen var så stor, at man valgte at stoppe undersøgelsen af de 16.000 kvinder, der deltog. Man turde simpelthen ikke tage ansvaret for hormonbehandlingerne.

- Jeg blev dybt chokeret og tænkte, at det her var en katastrofe, siger Christine Felding, der driver en privat klinik i Rungsted.

Den danske gynækolog var ikke den eneste, der fik et chok. Nyheden løb som en steppebrand rundt i verden, og forbruget af hormonerne østrogen og gestagen raslede ned.

Også danske kvinder blev rædselslagne, for ganske vist var det skønt at slippe for overgangsalderens mange besværligheder - men hellere være en hængt, svedende kat end dø af en blodprop eller brystkræft.

Nyheden fandt naturligvis også vej til Lægemiddelstyrelsen:

- Vi var nødt til at tage det her alvorligt, så derfor gik vi i gang med at udstikke nye retningslinjer for anvendelse af hormonpræparater, fortæller overlæge i Lægemiddelstyrelsen Steffen Thirstrup.

I dag anbefaler Lægemiddelstyrelsen, at hormoner kun anvendes, når der er særdeles alvorlige gener forbundet med overgangsalderen - og at man tager så lidt hormon som muligt i så kort tid som muligt.

- Vi kan se, at de danske læger, har fulgt vores anbefalinger, for forbruget er faldet markant, fortæller Steffen Thirstrup.

Forståelig forvirring

Der var dog et problem. Den amerikanske undersøgelse kunne nemlig kun i begrænset omfang overføres til danske kvinder. Det fandt man ud af, da avisernes overskrifter var dampet af, og man begyndte at nærlæse tallene. Det fortæller flere gynækologer. Men toget var kørt - det var umuligt at trænge igennem med nuancerede synspunkter. Nu hed det sig, at hormoner var livsfarlige:

- Vi fik en overdreven berøringsangst med hensyn til hormoner, og det har vi stadig, fastslår gynækologen Christine Felding.

Charlotte Wilken-Jensen, der er overlæge i gynækologi og Obstetrik på Roskilde Sygehus husker også, hvordan den amerikanske undersøgelse fuldstændig ændrede vores indstilling til hormonbehandling - og i vid udstrækning uden grund, understreger hun og forklarer:

- For det første anvendte amerikanerne et andet hormonpræparat, end vi gør i Europa. Samtidig var undersøgelsen lavet på kvinder, der i gennemsnit var 62 år, og det er jo ikke normalt, at vi her i landet begynder at hormonbehandle kvinder i den alder, for på det tidspunkt vil der typisk være tale om begyndende åreforkalkning, der sammen med hormoner øger risikoen for at få en blodprop. Når vi her i Danmark sætter kvinder i hormonbehandling, er de typisk omkring 50 år, og her har de fleste friske



Østrogen er med til at holde knoglerne sunde. Mange kvinder får porøse knogler, når østroget slipper op i organismen. Foto: Peter Widmann/Polfoto

og raske blodkar. Hvis man får hormoner i den alder og altså har friske blodkar, så er man faktisk bedre beskyttet mod blodpropper end de kvinder, der ikke får hormoner. Den viden kom aldrig frem til offentligheden.

Og sådan kunne man blive ved med at korrigere mange af de myter, der hersker omkring hormoner, mener de to kvindelige gynækologer:

- Jeg kan godt forstå, hvis mange kvinder er forvirrede, for vi har slet ikke fået bugt med de fejlagtige oplysninger, der blev bragt til torvs i 2002. Selv render jeg til kongres i tide og utide, og får hele tiden nye informationer, men det er svært at trænge igennem den frygt, som ikke mindst medierne har skabt, når det gælder hormoner, siger Christine Felding.

Farligere med overvægt

Brystkræfttrisikoen er også mere nuanceret end som så, fortæller overlæge Charlotte Wilken-Jensen, der bekræfter, at risikoen for at få brystkræft øges, når man tager hormoner - men kun hvis man i forvejen har forstadier til brystkræft:

- Det har man nu altid vidst. Men den amerikanske undersøgelse viste faktisk også, at risikoen kun øges, hvis man kombinerer østrogen og gestagen. Hvis østrogen gives alene, som man gør til kvinder, der har fået fjernet livmoderen, så nedsættes risikoen derimod for brystkræft.

Og faktisk viser det sig ydermere, at risikoen for brystkræft ved kombinationen østrogen/gestagen er væsentligt mindre, hvis bare en af disse ting er opfyldt: Man er overvægtig, har ventet til efter 30-årsalderen med at få det første barn, har sukkersyge eller drikker mere end to glas vin om dagen.

- Det er i det perspektiv, man skal se den øgede brystkræftisiko i, siger Charlotte Wilken-Jensen, der beklager at det nærmest er blevet forbudt at være positiv indstillet overfor hormoner. Hun er overbevist om, at der går mange kvinder rundt, som ville have stor gavn af et hormontilskud - men de undlader at få det på grund af de mange misforståelser, der kom frem i forbindelse med det ramaskrig, som den amerikanske undersøgelse udløste.

Hormoner som bolcher

At et hormontilskud kan afhjælpe stort set alle de ubehageligheder, der kan være forbundet med overgangsalderen, hvor kvindens æggestokke holder op med at producere østrogen, hersker der ingen tvivl om. Der er heller ingen tvivl om, at hormoner forsinket aldringsprocessen, og før i tiden var det da også helt normalt, at kvinder fik hormoner for at holde sig unge, men den tid er slut, fortæller Christine Felding:

- Hormoner bliver ikke længere gi-

vet som bolcher. I dag skal kvinder have alvorlige gener, og vi vejleder dem langt mere individuelt, end vi gjorde før i tiden, og det er meget positivt.

Svend Lindenberg, professor og læge ved Copenhagen Fertility Center, der også driver en af landets største privatklinikker for gynækologisk praksis, er enig i, at lægerne blev alt for skræmte af den amerikanske undersøgelse i 2002. Men han mener også, at stormen er ved at lægge sig, og at »hormonerne er ved at finde deres rette hyld«:

- Hele problemet med medicin er jo, at man skal overveje fordele og ulemper. Den kvindelige overgangsalder kan medføre alvorlige sygdomstilstande som depression, sammenfald af ryggen på grund af knogleskørhed, dårlige tænder og hårtab - og hertil kommer en række ubehageligheder, som sænker livskvaliteten. Vil man leve med det, eller vil man afhjælpe det med medicin, som i værste fald kan have alvorlige bivirkninger? Det er et spørgsmål, som kvinden selv skal tage stilling til. Men overgangsalder er ikke bare overgangsalder - og hormoner er ikke bare hormoner. Det her er meget differentieret, og der er utallige faktorer på spil, som vi læger efter bedste evne må give videre, så kvinder i overgangsalderen får den nødvendige viden, før de træffer deres valg, siger Svend Lindenberg.

Fakta

■ Overgangsalderen kaldes også menopausen eller klimakteriet. Den indtræffer som regel, når kvinden er mellem 45 og 55 år.

Hvor længe man er i overgangsalderen, er individuelt.

■ I begyndelsen er menstruationerne typisk lidt uregelmæssige, og det skyldes, at æggene i æggestokken er ved at slippe op. Kønshormonet østrogen slipper efterhånden også op, og hvordan kvinder reagerer på tabet af østrogen er individuelt. Nogle mærker det stort set ikke - andre har kraftige gener som

hedestigninger, svedeture, tørre slimhinder, blærebetændelse, stor tissetrang, ufrivillig vandladning, knogleskørhed, hjertekarsygdomme, humørsvingninger, depression, træthed, dårlige tænder og hårtab.

■ Overgangsalderen og ophør af østrogenproduktion sætter sig også kosmetisk. Aldringsprocessen - indvortes og udvortes - går stærkere, end hvis østrogenniveauet var normalt.

■ Hormonerne gestagen og østrogen kan hjælpe. Kvinder, der har fået fjernet livmoderen, skal dog ikke have gestagen. De kan klare sig alene med østrogen.

■ Hormonbehandling kan også gives lokalt - for eksempel mod tørre slimhinder i skeden.

■ Der findes også en række naturprodukter, som siges at hjælpe især mod hedestigninger.

■ Det gælder for eksempel Melbrosia, Angelika, Remifemin, Tofu-pill og Catapresan.

■ Forbruget af hormoner til behandling af kvinder i overgangsalderen er faldet drastisk efter udmeldinger om øget risiko for kræft og blodpropper. Siden 2002, hvor forbruget af hormoner var meget højt, er salget faldet med 21 procent ifølge Lægemiddelstyrelsens seneste opgørelse fra 2005.