

Bange for hormoner?

Stor  
guide

# Sådan bruger du dem KLOGT

Synes du, at overgangsalderen godt kunne tage at gå over? Så se her, hvad hormontilskud kan gøre for dig. Hormoner er nemlig bedre end deres rygte – hvis man doserer rigtigt og stopper i tide.

**N**ogle kvinder holder bare op med at menstruere – og så sker der ikke meget mere. Andre hemsøges af hedeture, humørsvingninger, blærebetændelser og så tør skede, at sex gør ondt. Er du havnet i den sidste gruppe? Så behøver du ikke at finde dig i det! Christine Felding, der er gynækolog med klinik i Rungsted, ærgrer sig over, at mange kvinder hellere vil leve med gener i overgangsalderen end bede lægen om hormon-

tilskud. Måske ringer vi slet ikke til lægen, fordi vi tror, at der alligevel ikke er noget at stille op med symptomerne. Måske er vi blevet skræmt af højt-råbende overskrifter om, at hormoner fordobler risikoen for brystkræft.

#### Regnefejl i risikotallene

Uanset grunden synes gynækologen, at vi bør give hormonerne en ny chance. I hvert fald hvis vi hører til dem, der er meget generet. Christine Felding

erkender, at der – som ved al anden medicin – er bivirkninger ved hormoner. Og at Women's Health Initiative (WHI) havde ret, da organisationen i 2002 pointerede, at der er en øget risiko for brystkræft ved brug af hormoner.

Men risikoen blev af medierne fortolket meget større, end der var belæg for, siger hun og præciserer: Tallene viser, at 30 kvinder ud af 10.000 får brystkræft på et tidspunkt i deres liv. Af kvinder, som tager hormoner, er tallet 38 kvinder ud af 10.000.

Dermed er det langt fra den fordobling af risikoen, som flere medier dengang fik regnet sig frem til. Forskning tyder desuden på, at hormopræparater, der kun rummer østrogen, giver mindre risiko for kræft end et præparat, der rummer en kombination af østrogen og gestagen.

#### Fem år med hormoner

Efter afsløringen af kræfttrisikoen satte medicinalindustrien normaldoseringerne ned. I dag anbefaler Sundhedsstyrelsen, at kvinder højst tager hormontilskud i fem år, og at de hormoner, der anvendes forebyggende mod fx knogleskørhed, ikke er første-

valg i behandlingen. Har man taget sine forholdsregler, er der ingen grund til at kæmpe sig gennem en besværlig overgangsalder uden hormontilskud af skræk for bivirkningerne, mener Christine Felding. I stedet anbefaler hun, at man sætter sig ind i sagerne og vælger de præparater, som afhjælper de præcise problemer.

Tre ud af fire kvinder vil nemlig opleve forskellige symptomer, når ægestokkene holder op med at producere de kvindelige kønshormoner østrogen og progesteron. Har man mange

symptomer, kan en hormontablet være sagen. Er problemet udelukkende tørhed og kløe forneden, kan man nøjes med et af de præparater, der virker lokalt, fx en vaginalcreme. På den måde får man netop den dosis hormoner, kroppen har brug for – og ikke mere.

Alle kvinder, der tager hormoner i overgangsalderen, bør i øvrigt gå til lægekontrol efter tre måneder og derefter en gang årligt. På næste side får du et overblik over de forskellige typer hormontilskud, der findes – og hvad du kan bruge dem til. ■

EFTER MAKS. 5 ÅR ...  
... bør man stoppe med hormonerne. Risikoen for brystkræft aftager heldigvis ret hurtigt efter endt hormonbehandling.

## DET SKER MED OS I OVERGANGSALDEREN

**DE FLESTE KVINDER** går i overgangsalderen, når de er mellem 49 og 52 år.

**75 % AF ALLE** kvinder oplever et eller flere af disse symptomer som følge af hormonmangel:  
■ Hødestigninger

- Svedeture, fx nattesved
- Hjertebanken
- Søvnløshed
- Blødningsforstyrrelser









**25-50 % AF ALLE** kvinder oplever en eller flere af følgende symptomer:  
■ Tørhed i skeden

- Tørhed i urinrøret
- Smertes ved samleje
- Kløe og udflåd
- Natlig vandladningstrang
- Urininkontinens
- Blærebetændelser

**NOGLE KVINDER** oplever desuden følgende, som ikke

- beviseligt skyldes hormonmangel:
- Irritabilitet
  - Depression
  - Koncentrationsproblemer
  - Træthed
  - Hovedpine
  - Nedsat lyst til sex
  - Ryg- og ledsmerter



	HORMONER	HVAD ER DER I?	HVORNÅR OG HVOR MEGET?	HVORDAN VIRKER DET?	FORDELE & ULEMPER	BIVIRKNINGER OG RISICI	PRIS
FØR	<b>TABLET FLERFASEPRÆPARATER (sekvensbehandling)</b> 	3-4 forskellige typer naturlige østrogener og gestagen. Fx østradiolvalerat, levonorgestrel, østradiol og norethisteronacetat	Dette er en cyklisk behandling, der kan tages ved gener i årene op til menopause. En tablet dagligt	Tilfører forskellige hormoner i løbet af cyklus, så blødningen bevares, men generne bekæmpes. Får hedeturene til at gå væk og gør slimhinderne bløde og fugtige igen	Hormonet spredes sig til hele kroppen og egner sig derfor bedst til flere problemer som både hedeture og tørre slimhinder + God til kvinder, der stadig har uregelmæssige blødninger + Ifølge studier reducerer østrogen risikoen for kræft i tyktarmen	Let øget risiko for brystkræft	Ca. 210 kr. for 84 tabletter = fra ca. 2,50 kr. om dagen
	<b>HORMONSPIRAL</b> 	Levonorgestrel, som er syntetisk progesteron	Kan bruges både før og under klimakteriet	Spiralen afgiver hormon lokalt. Kan bl.a. hjælpe på blødningsforstyrrelser og menstruationssmerter	+ Er også prævention i overgangsfasen + Kan sidde i fem år og afgiver kun hormon lokalt	Intet at bemærke	Ca. 1230 kr. = fra ca. 0,70 kr. om dagen
UNDER	<b>PLASTER</b> 	Naturligt østrogen, østradiol. Findes også som kombinationsplaster med både østrogen og gestagen	Plastret kan sættes på fx hoften eller låret og skal skiftes to gange om ugen	Afgiver hormon gennem huden, som spredes sig til hele kroppen. Kan bl.a. hjælpe på hedestigninger	+ Særligt velegnet til rygere, fordi hormoner i tabletform ikke beholder deres effekt, når de bearbejdes i en rygers lever + Produktet indeholder rent østrogen og øger derfor ikke risikoen for brystkræft + Bør ikke sidde det samme sted flere gange i træk på grund af risiko for hudirritation	Kvinder, der har deres livmoder i behold, må ikke bruge østrogen alene pga. risiko for kræft i livmoderen	Fra små 200 kr. for 8 plastre = ca. 7 kr. om dagen
	<b>VAGINALCREME</b> 	Naturligt østrogen, østriol	De første 14 dage indfører du cremen i skeden hver dag – derefter 1-2 gange om ugen	Anvendes mod tørhed og ubehag i skeden. Afgiver hormon i skeden, så slimhinderne bliver bløde og fugtige igen	+ Kun lokal effekt + Produktet indeholder rent østrogen og øger derfor ikke risikoen for brystkræft	Intet at bemærke	Ikke fast pris – spørg på apoteket
	<b>VAGINALRING</b> 	Naturligt østrogen, østradiol	Sættes op i skeden og udskiftes efter tre måneder	Ringene afgiver hormon lokalt i en konstant mængde, så slimhinderne i skeden bliver tykkere og mere modstandsdygtige, og tørheden forsvinder. Hormonet er støbt ind i den bløde ring	+ Kun lokal effekt. Kan sidde i skeden tre måneder i træk + Produktet indeholder rent østrogen og øger derfor ikke risikoen for brystkræft + Det kræver lidt øvelse at placere ringen	Der kan forekomme udfåld og svie	Ca. 430 kr. for en ring, der virker i 3 måneder = fra ca. 4,75 kr. om dagen
	<b>VAGINALTABLET</b> 	Østradiol, som er identisk med det naturlige østrogen	De første to uger skal du indføre en tablet i skeden hver dag. Derefter to gange om ugen	Tilfører hormon i skeden, så slimhinderne bliver bløde og fugtige igen. Skulle således virke mod tørhed, kløe og ubehag i skeden	+ Tilfører kun hormon lokalt + Produktet indeholder rent østrogen og øger derfor ikke risikoen for brystkræft	Der kan forekomme udfåld og svie	Fra ca. 160 kr. for 15 tabletter = fra ca. 3 kr. om dagen
	<b>TABLET KONTINUERLIGE</b> 	To forskellige typer naturlige østrogener og gestagen. Fx østradiol og norethisteronacetat	Behandling, der kan påbegyndes et år efter sidste menstruation. En tablet dagligt	Tilfører hormon, så hedeturene forsvinder efter 10-12 dage og slimhinderne bedres efter endnu et par uger	Hormonet virker i hele kroppen på samme måde som det hormon, kvinden selv producerer. Egner sig derfor bedst til problemer, som vedrører hele kroppen, fx hedeture og tørre slimhinder + Østrogen reducerer risikoen for kræft i tyktarmen + Der kan forekomme pletblødninger i begyndelsen	Let øget risiko for brystkræft	Ca. 300 kr. for 84 tabletter = fra ca. 3,50 kr. om dagen
	<b>GEL</b> 	Østradiol, som er identisk med det naturlige østrogen	Gelen smøres dagligt på huden – på store flader som arme, mave eller lår	Gelen bliver optaget gennem huden og virker på de symptomer, der opstår af mangel på østrogen: hedeture, humørsvingninger, ledsmerter og tørre slimhinder i skede og urinrør	+ Produktet indeholder rent østrogen og øger derfor ikke risikoen for brystkræft + Kan give hovedpine og kvalme, som aftager efter brug i noget tid. Du skal vente nogle minutter med at tage tøj på, efter at du har smurt gelen på	Kvinder, der har deres livmoder i behold, må ikke bruge østrogen alene pga. risiko for kræft i livmoderen	Ca. 2,10 kr. pr. dag

### HORMON-ORDBOG

■ **Menopausen** er kvindens sidste menstruation.

■ **Produktionen af progesteron** begynder at falde omkring fem år før menopausen, og det giver ofte blødningsforstyrrelser.

■ **Gestagener** er syntetiske udgaver af kønshormonet progesteron. De har navne som norethisteron, levonorgestrel og medroxyprogesteron.

■ **Produktionen af østrogen** falder allerede i begyndelsen af 40'erne, men symptomerne som fx hedestigninger og svedeture melder sig som regel først i slutningen af 40'erne.

■ **Østradiol, østriol og østradiolvalerat**, som findes i mange hormontilskud, er identiske med østrogen.