

LIVS STORE SERIE OM SUNDHED

DIT SUNDE LIV

Hver måned går vi i dybden med din sundhed:

MARTS: UNDERLIVET

APRIL: **OVERGANGSALDEREN**

MAJ: HOLD VÆGTEN I BALANCE

JUNI: SOLEN OG DIN HUD

JULI: PAS PÅ HJERTET

AUGUST: STYRK RYGGEN

SEPTEMBER: BRYSTKRÆFT

OKTOBER: LET HOVEDPINEN

NOVEMBER: ALDRIG MERE STRESS

DECEMBER: DEN GODE SØVN



16 KLARE SVAR OM DIN overgangsalder

Du bliver hysterisk. Får hedeture. Mister lysten til sex. Skræmmehistorierne om overgangsalderen er mange og sejlivede. Men passer de? Gynækolog Christine Felding fortæller alt, du har brug for at vide.

AF JETTE LÜTHCKE

Du kan selv gøre meget for at komme godt igennem overgangsalderen.

FOTO: GETTY IMAGES

1 **Hvad er forskellen på overgangsalderen og klimakteriet?**
"Overgangsalder og klimakteriet er to ord for perioden omkring menopausen, som er datoen for din sidste menstruation. Denne periode kan vare fra nogle få måneder og helt op til ti år. De fleste kvinder er mellem 45 og 55 år, når de har deres sidste menstruation, og gennemsnittet er 51 år. Overgangsalderen begynder, før dine menstruationer lige så stille holder op, og er hele perioden, fra dine æggestokke holder op med at producere hormoner, til det er helt slut."

2 **Hvad bestemmer, hvornår jeg kommer i overgangsalderen?**
"Når æggene er sluppet op, har du ikke længere ægløsning og får dermed heller ikke menstruation! Fra fødslen har vi kvinder cirka 300.000 æg, men blot cirka 400 af dem modnes og bliver 'brugt' i menstruationer (eller til at lave børn). Tidspunktet for, hvornår du går i overgangsalderen, afhænger helt af, hvor mange æg, du er født med, og hvor hurtigt de går til grunde. Måske kan rygning også fremskynde overgangsalderen."

3 **Hvordan ved jeg, at jeg er kommet i overgangsalderen?**
"Når din menstruation holder op, er du i overgangsalderen, selv om symptomerne kan starte før. I begyndelsen af overgangsalderen bliver din menstruation tit uregelmæssig, fordi du ikke har ægløsning hver måned. Nogle kvinder får taget en blodprøve for at se, om de er kommet i overgangsalderen. Jeg mener umiddelbart, at det er spild af tid, fordi værdierne af det follikelstimulerende hormon (FSH) i begyndelsen kan svinge meget fra måned til måned. Du kan godt have normale blodprøver og alligevel skulle op og skifte sengetøj hver nat på grund af hedeture."



Christine Felding er speciallæge i gynækologi og obstetrik. Hun har arbejdet på forskellige hospitaler i Danmark og udlandet. Se mere på felding.dk

4 **Betyder det noget at gå i overgangsalder meget tidligt?**
"Hvis du kommer i overgangsalderen – og østrogenniveauet dermed falder – allerede som 40-45-årig, får du en større risiko for blodpropper og knogleskørhed. Derfor vil din gynækolog altid give dig hormoner, indtil du er fyldt 51 år og normalt ville gå i overgangsalderen."

5 **Hvor forskelligt viser overgangsalderen sig hos forskellige kvinder?**
"Hos nogle få kvinder stopper menstruationen bare fra den ene dag til den anden, mens lige så få har de frygteligste hedeture, indtil de er 80 år. Andre oplever blødninger, hedeture og søvnløshed. Det varierer meget fra kvinde til kvinde."

6 **Vil min overgangsalder forløbe som min mors?**
"Ja, hvis du og din mor har samme kropstype, kan du godt bruge hendes forløb som en rettesnor for, hvordan det vil gå for dig."

7 **Hvad betyder det for min krop, at jeg producerer mindre østrogen?**
"Lidt skarpt kan man sige, at når du mangler østrogen, begynder livets forfald. Det gælder både hår, hud, øjne og ikke mindst underlivet. Huden bliver tyndere og under huden mindre elastisk, så du får rynker. Skeden og urinvejene er de mest østrogenfølsomme organer i kroppen, og når du mangler østrogen, bliver slimhinden begge steder både tyndere og mindre elastisk. Det betyder, at det kan gøre ondt at have samleje, fordi skeden er tør og nemt får rifter, og så er det jo ikke rart. En tynd slimhinde i urinvejene kan give inkontinens og øget tissetrang. Slimhinderne bliver også mere modtagelige over for infektioner."

Vidste du, at ...
... en ud af fire kvinder oplever hedeture i forbindelse med overgangsalderen?
Kilde: sundhedstlex.dk

8 **Skal jeg så tage hormoner – og hvad er det?**
"Vi deler det op i 'lokal' og 'generel' behandling. Lokal behandling får du for eksempel mod tørhed i skeden, og her bruger vi kun 'ren' østrogen. Ren østrogen øger ikke risikoen for brystkræft, for der er ikke mere østrogen i et års lokal behandling end i to en halv tablet mod hedeture. Du kan få det som piller, gelé eller plaster. Her skal du huske på, at det ikke er en kur, men en livslang behandling. Generel behandling hjælper på hele kroppen og gives mod blandt andet hedeture. Har du fået fjernet livmoren, består den generelle behandling af ren østrogen. Hvis du stadig har din livmor, skal du have en kombinationsbehandling med østrogen og gestagen (som svarer til progesteron) for at beskytte livmorslimhinden. Her er der mulighed for at få piller, plaster eller hormonspiral og østrogen-gelé."

Du mangler hormoner, hvis du lider af:

Hedeture
Svedeture/nattesved
Søvnløshed
Hjertebanken
Blødningsforstyrrelser
Tørre slimhinder, smerter ved samleje og kløe
Udflåd
Inkontinens, hyppig blærebetændelse
Knogleskørhed
Hjerte-kar-sygdomme

... men ikke, hvis du lider af:

Depression
Koncentrationsproblemer
Træthed
Hovedpine
Nedsat lyst til sex

Kilde: Gynækolog Christine Felding

Vidste du, at...

... man i gamle dage troede, kvinder blev sindssyge, når de kom i overgangsalderen?

Kilde: nettdoktor.no

9 Risikerer jeg at få brystkræft af hormonerne?

“Nej, du kan sagtens tage hormoner i fire-fem år helt uden risiko.

Derefter stiger risikoen for brystkræft en lille smule, men ikke voldsomt i forhold til den stigning, der alligevel er, fordi du bliver ældre. Du skal selvfølgelig selv bestemme, men jeg mener, at hormoner er en god idé, hvis du har en dårlig livskvalitet, har voldsomme hestigninger og hverken kan sove om natten eller passe dit arbejde.”

10 Hvornår skal jeg begynde på hormonerne?

“Det er aldrig for sent, men det afhænger jo af, hvad

du vil behandle. De vigtigste årsager til hormonbehandling er hede- og svedeture, blødningsproblemer og dårlig nattesøvn. Det lider 75 procent af, og det kan du komme i behandling for, når du har behov for det.”

Pyyh, hedetur!

Selv om hestigninger eller svedeture omkring menopausen er meget udbredte, er hedeturene stadig en medicinsk gåde. Eksperterne er nogenlunde enige om, at turene skyldes et svigt i ‘termostaten’ i kroppen. Men hvorfor den svigter, er der ikke noget klart bud på.

Normalt varer hedeturene mellem et og fem minutter, men styrke og antal varierer fra kvinde til kvinde. Generelt er der mange kvinder, som får de fleste af deres ‘ture’ tidligt på aftenen, når kropstemperaturen er på sit højeste.

Hedestigningerne kan starte flere år før, du får din sidste menstruation (menopausen). De er kraftigst i de første to år efter menopausen for derefter at aftage.

Kilde: Novo Nordisk Scandinavia AB

11 Hvorfor bliver menstruationen uregelmæssig i tiden op til overgangsalderen?

“Kvinder danner progesteron i perioden fra ægløsningen til menstruationen – kun de 14 dage. Progesteron har kun én funktion: at forberede livmorslimhinden, så det befrugtede æg kan sætte sig fast. Når du ikke længere har ægløsning, får livmoren ikke sit sædvanlige progesteron-input, og derfor bliver menstruationen uregelmæssig.”

12 Kan jeg forvente at blive hysterisk?

“Nu hedder livmor jo hystera på græsk – så på

en eller anden måde er der hold i det. Du kan sagtens opleve, at dit humør svinger, og at du pludselig græder uden grund – det oplever mange, og det er ret belastende. Det er ikke helt ved siden af at sammenligne overgangsalderen med puberteten, hvor der også sker en masse fysiske og psykiske forandringer. Til gengæld kan du få hjælp lige med det samme, hvis dine humørsvingninger skyldes hormonmangel.”

13**Hvad skyldes hedeture, og hvordan slipper jeg for dem?**

“De må jo skyldes noget med varme-reguleringen og blodkar, som udvider sig og trækker sig sammen. Men vi har indtil videre ikke fundet en ordentlig forklaring på, hvorfor ikke alle får hedeture, når de mister deres østrogen. Den mest effektive behandling mod hedeture er hormontilskud. Nogle af mine patienter fortæller, at de har glæde af naturpræparater, mens andre bruger akupunktur. Jeg anbefaler helst ikke noget bestemt, fordi disse ting ikke hjælper alle, men noget hjælper altid på nogen.”

Hvor slem er overgangsalderen?

1/3 oplever ingen gener.

1/3 oplever kun moderate gener.

1/3 oplever voldsomme gener.

Kilde: Gynækolog Christine Felding

14 Hvad kan jeg selv gøre?

“Du kan motionere, for det hjælper på mange ting, og så kan du undgå

kolesterol og for-

højet blodtryk. Når vi taler om knogleskørhed, så anbefaler Sundhedsstyrelsen, at både kvinder og mænd over 50 år tager kalk og D-vitamin hver dag. Allerhelst bør du også begrænse alkohol, rygning, kaffe og te. Og hvis du som kvinde får besked på, at du bare skal lære at leve med generne, skal du ikke acceptere det! Det er nemlig ikke en måde at behandle kvinder på, for der er noget, vi kan gøre ved det!”

15 Hvad sker der med mit sexliv, når jeg går i overgangsalderen?

“Nogle taber lysten til sex, mens andre ikke mærker nogen forskel på den front. Hvis du får tørre slimhinder, gør det ondt at have samleje, og det tager selvfølgelig lysten. Og gør du ikke noget ved det, kører det i ring, for sex forhindrer faktisk udtørring. En lokal østrogenbehandling som creme, en lille ring eller en stikpille kan hjælpe – og indtil det virker, anbefaler jeg mandelolie.”

16 Er der slet ikke noget godt at sige?

“Jo, du vil sikkert ikke savne dine menstrua-

tioner – det gør de fleste i hvert fald ikke – og mon ikke også, du synes, at det er rart at slippe for at bruge prævention? Generelt oplever jeg, at de fleste kvinder affinder sig med deres alder og accepterer de forandringer, der følger med.”