

# Når klimakteriet tager magten

**FOKUS**  
Overgangs-  
alder

For Bente Skytthe var det en lang og opslidende proces at komme igennem klimakteriet, der blandt andet bød på hjertebanken, hedeture og voldsomme blødninger.

Af: Mette Rabæk / Foto: Kasper Rander

**B**ente sidder i bussen på vej til arbejde. I tasken har hun skiftetøj, skiftetrusser og en hel pakke bind. Situationen stresser hende. Når hun det, inden blødningerne trænger igennem? En time i bus er lang tid. De voldsomme menstruationer har helt taget magten over Bente Skytthes liv. Alt er besværligt og skal planlægges nøje. En tur på golfbanen har tidligere været dejligt, nu bekymrer Bente sig bare for, om hun kan nå tilbage på toilettet fra det niende hul, inden ulykken sker.

– Det fyldte meget i mit liv. Jeg skulle hele tiden være opmærksom og huske skiftetøj, uanset hvad vi skulle af sted til. Det var simpelthen hæsligt, fortæller Bente, der nu er 51 år, og endelig er kommet ud på den anden side af sin voldsomme overgangsalder.

## Altid på vagt

Nogle gange fortsætter blødningerne i tre uger, holder en enkelt uges pause, og så er den gal igen.

– Det kom som en skylle - fuldstændigt som at tisse i bukserne - og jeg anede aldrig hvornår. Jeg var altid på vagt, husker Bente.

Hun er i overgangsalderen. Blødningsforstyrrelserne er ikke det første tegn. Der har været flere år inden med

hedeture og hjertebanken. Alligevel er det først nu, Bente er helt sikker på diagnosen.

Mindst 7 ud af 10 kvinder vil opleve ubehagelige gener, når de går over i livets tredje fase. Blødningsforstyrrelser er blot én af mange almindelige symptomer på klimakteriet. Hedestigninger, nattesved, hjertebanken og søvnløshed forekommer ligeså ofte, og listen over gener er lang. De første symptomer på overgangsalderen får Bente som 47-årig. Og de skræmmer hende.

## Stressende nætter

Hun vågner nat efter nat med heftig hjertebanken. På brystet ligger en sø af vand, der langsomt glider ned over skuldrene og lander på hovedpuden.

– Det var som at vågne efter et mareridt. Kroppen var stresset, mit hjerte galoperede, og vandet tapløb af mig, fortæller hun. Hjertet hamrer af sted et stykke tid, og så falder kroppen til ro igen. Bagefter fryser hun.

– Ofte måtte jeg op og skifte både nattøj og sengetøj, og bagefter kunne jeg ikke falde i søvn igen.

Det bankende hjerte gør hende nervøs, og hun går til lægen.

– Lægen var sikker på, at det ikke kunne være overgangsalderen, fordi jeg kun var 47 år, forklarer Bente.

## Svær diagnose?

Lægen sender Bente til en hjertespecialist. Her bliver hun udstyret med elektroder, som hun skal have på døgnnet rundt i tre dage. Hjertefunktionen bliver målt, og selvom specialisten godt kan se udsving på hjerterytmen, er der ikke noget unormalt i det. Bente er lige vidt. Tilbage i lægekonsultationen kommer spørgsmålet om overgangsalder igen på banen. Bente synes, lægen antyder, at hun nok tænker lidt for meget over den natlige hjertebanken. At hun bekymrer sig, og at det derfor bliver værre. Igen må hun gå med uforrettet sag. Det er først, da også menstruationerne bliver voldsomme og uregelmæssige, at lægen mener, der måske er tale om overgangsalder.

– Jeg fik en folder med hjem fra lægen. Her kunne jeg læse om gener i klimakteriet, men der stod intet om hjertebanken. Og jeg var fortsat bange for, at jeg fejlede noget alvorligt, fortæller hun.

## Ingen hormoner

Kvinder kommer i klimakteriet, når der ikke er ret mange æg tilbage i ægestokkene. Der dannes ikke længere den samme mængde kønshormon - progesteron og østrogen - da livmoderen ikke skal gøre sig klar til at tage

” Der stod intet om hjertebanken. Og jeg var fortsat bange for, at jeg fejlede noget alvorligt.

i

## Menopause

Tidspunktet for sidste menstruation kaldes menopause. Gennemsnitsalderen for menopause er 51 år. Efter 1 år uden blødninger, er menopausen en realitet.

### Gode råd når du kommer i overgangsalderen:

- › Søg læge, hvis generne er slemme – og altid, hvis du har blødningsforstyrrelser.
- › Tal med din mor om hendes overgangsalder.
- › Søg information, så du er forberedt.

### Gode links:

[www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk) og [www.minandenungdom.dk](http://www.minandenungdom.dk)

imod et befrugtet æg. Det er forskelligt, hvornår overgangsalderen begynder, men gennemsnitsalderen for menopause, altså tiden hvor kvinden ikke længere menstruerer, er 51 år. Da den praktiserende læge endelig sender Bente videre til en gynækolog, er hun 50 år gammel.

– Min læge havde flere gange anbefalet mig en hormonspiral mod de kraftige menstruationer, men jeg var ked af at få hormoner i kroppen. I stedet fik jeg nogle piller, der skulle dæmpe blødningerne, men de hjalp ikke meget. Dybest set er jeg nok mest til den alternative behandling, forklarer Bente, der har forsøgt sig med akupunktur og zoneterapi. Derfor er hun nervøs for, at gynækologen vil foreslå samme spiral med hormoner.

### En effektiv løsning

Men en hormonspiral kommer slet ikke på tale. Da gynækologen undersø-

ger Bente, er beskeden en anden. Hun skal have fjernet sin livmoder.

– Det var faktisk en kæmpe lettelse at få den besked, mener Bente.

– Livmoderen havde generet mig så længe, at jeg bare syntes, den skulle ud. Jeg havde heller ikke mere at bruge den til – jeg havde jo fået mine to børn.

I Bentes livmoder finder gynækologen to store muskelknuder. Og selvom knuderne er godartede, får Bente livmoderen fjernet to uger senere. I dag ser livet lyst ud igen:

– Mine blødninger er væk, og der er stort set intet tilbage af hedestigninger og hjertebanken. Og det tog mig kun 3-4 uger at komme mig oven på operationen. Sjovt nok tænker jeg sjældent på problemerne nu. Men sådan er det vel: man glemmer hurtigt, hvor slemt det var - det er ligesom med børnefødsler, griner hun. ●

i

## Derfor kommer kvinder i klimakteriet:

Kvindens æg slipper på et tidspunkt op. Som oftest sker det mellem 45 og 55 år. Æggestokkene holder op med at producere de to kvindelige kønshormoner østrogen og progesteron. Når menstruationerne bliver uregelmæssige skyldes det, at ægløsningen ikke længere fungerer, som den skal. Det er manglen på hormoner, der er årsag til mange af de gener, der kan følge med overgangsalderen.

# Announce

# Auditiva

Gynækologen:

# Lad ikke hedeturene styre dit liv



En kvinde, der styrter rundt i mødelokalet og svedende åbner vinduerne, kan ikke passe sit arbejde. Så er generne af overgangsalderen så voldsomme, at hun skal søge læge og blive behandlet.

Af: Mette Rabæk / Foto: Rune Keller

**H**vis overgangsalderen påvirker din dagligdag og dit arbejdsliv i urimelig grad, skal du se at komme til lægen!

Opfordringen kommer fra gynækolog Christine Felding, der dagligt behandler kvinder i klimakteriet på sin klinik i Rungsted. Men der er forskel på, hvilken type behandling hun anbefaler. Det afhænger i høj grad af, hvor svære gener kvinderne har.

– Hvis generne er omfattende og går ud over livskvaliteten, er behandlingen hormontabletter. Er problemet udelukkende tørre slimhinder, kan patienten få lokal behandling i form af stikpiller eller en hormonring, forklarer Christine Felding, der ved lettere ubehag gerne anbefaler patienterne at forsøge med naturmedicin først.

– Jeg har ikke aktier i noget medicinfirma. På nogle kvinder virker naturmedicinen, og så er det jo godt. Hvis ikke, så er hormonbehandling effektiv.

## Hormonbehandling til unge kvinder

Hanne Rolsted Jensen er journalist og forfatter til bogen Hedeturen, som for-

tæller om hendes egen voldsomme klimakterieperiode. Allerede som 39-årig oplevede Hanne Jensen de første tegn på overgangsalder, og en test hos lægen stillede den overraskende diagnose.

– Jeg syntes, det var meget uretfærdigt, at overgangsalderen skulle ramme mig så tidligt, og jeg blev vred, fortæller Hanne, der i første omgang ikke anede ret meget om, hvad klimakteriet egentlig var for noget.

Hun og hendes læge var ikke i tvivl om, at hormonbehandling var det rigtige, blandt andet fordi hun var så ung. På sigt kunne det, i sammenhæng med rygning og lav vægt, betyde risiko for knogleskørhed.

– Hormonerne hjalp næsten øjeblikkeligt på både hedeturene og den uregelmæssige menstruation, fortæller Hanne Rolsted Jensen.

De fleste gener i forbindelse med overgangsalderen skyldes den nedadgående produktion af østrogen. Det gælder blandt andet hedeture, blødningsforstyrrelser, tørre slimhinder og på længere sigt knogleskørhed. Hormontabletter kan afhjælpe disse gener. ▶

” Jeg måler ikke, jeg lytter. Det er jo en kvinde, jeg behandler – ikke en blodprøve.

Christine Felding, gynækolog

i

# 75%

af alle kvinder oplever ét eller flere af følgende symptomer i forbindelse med overgangsalderen:

- Hedestigninger
- Svedeture, nattesved
- Søvnløshed
- Hjertebanken
- Blødningsforstyrrelser
- Tørre slimhinder
- Smerter ved samleje
- Kløe og udflåd
- Vandladningstrang
- Urininkontinens
- Hyppigere blærebetændelse
- Hjerter-karsygdomme
- Knogleskørhed
- Vægtøgning, træthed, irritabilitet og nedtrykthed ses også ofte.

Kilde: Christine Felding/netdoktor.dk

i

## Mænd kommer også i overgangsalderen

Andropause er navnet på det maskuline sidestykke til den kvindelige menopause. Mænds niveau af kønshormonet testosteron falder, og det kan give gener som nedsat seksuel lyst, træthed og generelle følelsesmæssige og adfærdsmæssige ændringer. Mange mænd vil også opleve, at muskelmassen bliver mindre, og de tager lettere på omkring maven. På lang sigt er der, som hos kvinder, en øget risiko for knogleskørhed. Tilstanden kan behandles med hormoner, hvis manden søger læge.

Kilde: netdoktor.dk

### Test eller ej?

I Hanne Rolsted Jensens tilfælde var det gavnligt med en blodprøve, der kunne afgøre, at hun var i klimakteriet, simpelthen fordi hun var så ung. For de fleste kvinder, er det unødvendigt, og kan endda være misvisende.

– Jeg har kvinder, der kommer i konsultationen og fortæller, at deres læge siger, de ikke er i overgangsalderen. Imens drypper deres hår af sved, og de er helt opkogte – det fortæller jo en anden historie, fortæller Christine Felding.

Hun har en anden metode til at fastslå, om en patient er i klimakteriet:

– Jeg måler ikke, jeg lytter. Det er jo en kvinde, jeg behandler – ikke en blodprøve.

De seneste test til hjemmebrug tager hun skarpt afstand fra:

– Man kan ikke bruge hjemmetestene til noget som helst! Hvis du har

symptomer på overgangsalderen og er midt i fyrrerne, så behøver du ikke nogen test, slår Christine Felding fast.

Blødningsforstyrrelser skal man dog gå til lægen med uanset alder. Ikke mindst for at udelukke, at de uregelmæssige menstruationer har andre årsager end begyndende overgangsalder.

### Lille risiko ved hormonbehandling

Efter 5 år er der en lille, øget risiko for brystkræft, og det er både læger og patienter meget opmærksomme på:

– Vi er varsomme med at hormonbehandle, hvis kvinden har været opereret for brystkræft eller har haft en blodprop, men ellers anbefaler jeg gerne hormoner, siger Christine Felding. Ifølge hende er det de færreste kvinder, der tager hormontabletter i mere end 5 år.

Risikoen var Hanne Rolsted Jensen godt klar over, og efter 7 år valgte hun at stoppe sin hormonbehandling:

## MED EN TESTAMENTARISK GAVE KAN VI REDDE LIV

**Læger uden Grænser er altid der, hvor nøden er størst.** Midt i katastrofen arbejder vores læger og sygeplejersker i døgndrift for at redde liv. Men vi kan kun hjælpe, hvis vi har penge til medicin og udstyr.

**Med en testamentarisk gave til Læger uden Grænser** er du med til at sikre et håb og en fremtid for nødlidende børn og voksne.

**Arv udgør en vigtig del af de samlede bidrag til Læger uden Grænser.**

Når vi modtager en testamentarisk gave, tager vi det som et udtryk for stor tillid og moralsk støtte til vores humanitære arbejde. Pengene går bl.a. til:

- Medicinsk nødhjælp ved naturkatastrofer og i flygtningelejre
- Bekæmpelse af livstruende sygdomme som malaria, tuberkulose og hiv/aids
- Mad og behandling til stærkt underernærede børn



Læger uden Grænser er fritaget for arveafgift. Hvis du beslutter dig for at inkludere Læger uden Grænser i dit testamente, kan du få gratis bistand til at udfærdige dit testamente hos advokatfirmaet DANDERS & MORE, der på denne måde støtter Læger uden Grænser.

Læger uden Grænser · Kristianiagade 8 · 2100 København Ø · Tlf. 39 77 56 00 · [www.msf.dk](http://www.msf.dk)

” Der er ikke noget, der er gratis. Både da jeg besluttede at tage hormonerne og at holde op igen, var det et aktivt valg og fravalg. Det ansvar må vi påtage os hver især.

Hanne Rolsted Jensen, journalist og forfatter til bogen Hedeturen

– Der er ikke noget, der er gratis. Både da jeg besluttede at tage hormonerne og at holde op igen, var det et aktivt valg og fravalg. Det ansvar må vi påtage os hver især, siger hun.

Christine Felding anbefaler, at patienterne trapper langsomt ud af hormonbehandling:

– Man skal altså ikke tage en kold tyrker. I starten kan man nøjes med en tablet hver anden dag, så hver tredje og så håbe på, at kroppen ikke ”opdager” det.

### Livskvalitet er vigtigt

Generne kommer ikke tilbage, hvis overgangsalderen er overstået, når kvinden stopper hormonbehandling, forklarer gynækologen, men sådan er det ikke altid. Da Hanne holdt op med at tage piller, brød overgangsalderen ud i fuldt flor, og det ændrede hendes liv på mange fronter. Hedeturene kom tilbage med uformindsket styrke, men det var langt fra den eneste gene. Hun tog voldsomt på og fik ondt i specielt knæledene. Også slimhinderne i skeden var hårdt ramt af den manglende østrogenproduktion, og det gik ud over hendes sexliv.

– Det er ikke livskvalitet, ikke at have lyst til sex, fordi det gør ondt. Men det kan heldigvis afhjælpes med noget creme, fortæller Hanne.

Christine Felding giver sine patienter stikpiller eller en ring med østrogenindhold og det hjælper godt, men en almindelig mandelolie kan også være nok.

– De tørre slimhinder er desværre et problem resten af livet, så det er vigtigt at finde en løsning på problematikken, forklarer hun.

### Der er lys for enden...

– Overgangsalderen var en lille eksistentiel krise, og jeg synes, jeg er kommet ud på den anden side med en ny og dejlig ro i mig selv, fortæller Hanne Rolsted Jensen. Hun begræder ikke de manglende menstruationer, og de fysiske gener har hun fundet løsninger på. Når alt det negative og tunge er lagt til side, har overgangsalderen budt på følelsesmæssig stabilitet og et goddag til en ny og moden kvinde.

– Jeg føler virkelig, at vejen ligger åben nu. Sådan var det ikke for ti år siden. Der stod jeg med ryggen mod muren og var ræd for at slippe ungdommen. Det er gode minder, men det er den anden vej, jeg skal, og jeg er fuld af handlekraft og initiativ til at komme videre, fortæller Hanne Rolsted Jensen med smil i stemmen. ●

# Fisk er ikke bare fisk...

## eye q

### – en anderledes fiskeolie til hele familien

Der er stor forskel på indholdet af fedtsyrer i forskellige fisk, samt om fedtsyrerne er mættede, enkeltumættede eller flerumættede.

eye q har et naturligt højere indhold af den flerumættede omega-3 fedtsyre EPA i forhold til DHA, en anden flerumættet omega-3 fedtsyre. Tilsat omega-6 fedtsyren GLA fra kæmpenatlysolie.

Flerumættede fedtsyrer har stor ernæringsmæssig værdi og findes i alle celler.

eye q er udvundet af sardiner og ansjoser.

Kosttilskud bør ikke træde i stedet for en varieret kost og en sund livsstil.



#### Findes i varianterne:

- eye q chews, tyggekapsler med jordbærsmag
- eye q kapsler, små og synkevenlige
- eye q flydende mikstur med frisk citrussmag

#### Yderligere information:

Novasel EU: 63230002, [www.novasel.dk](http://www.novasel.dk)