HVAD ER OVERGANGSALDER?

I overgangsalderen ophører menstruationen, og kvinden er ikke længere i stand til at blive gravid. Kvinden løber simpelthen tør for æg, idet æggestokkene ikke længere producerer kønshormoner. I gennemsnit varer overgangsalderen 5 år og indtræffer, når kvinden er ca. 51 år.

10 **pct**. af danske kvinder går i overgangsalder, før de er 45 år - såkaldt *tidlig* overgangsalder. For to pct. sker det, før de er 42 - såkaldt *for tidlig* overgangsalder.

FOR UNG TIL OVE

Ufrugtbar: Kvinder helt ned i tyverne rammes af overgangsalder og mister evnen til at få børn, inden de er gået i gang. Tidlig overgangsalder er både tabubelagt og farligt

Svedeture. Søvnbesvær. Svingende humør og styrtblødninger. De fleste kender symptomerne på dét tidspunkt i kvindens liv, hvor menstruationerne stopper, og hun ikke længere kan blive gravid: Overgangsalderen.

Alle kvinder skal igennem den, og i gennemsnit indtræffer overgangsalderen, når kvinden er 51 år. Men hver 10. kvinde går i overgangsalder før tid. Og for to procent sker det så tidligt, at de måske knap har afsluttet studiet og fundet manden i deres liv, før det sidste æg er sluppet op.

Speciallæge i gynækologi Christine Felding har konstateret tidlig overgangsalder hos en kvinde på blot 22 år.

- Det hele afhænger af, hvor mange æg, vi har. Kvinder fødes med 200-300.000 æg, men nogle er født med meget få æg, eller også forsvinder æggene, før de burde. Desværre er der ikke noget at gøre for at forhindre det. Det eneste, man kan stille op, er at sørge for at få sine børn, før det er for sent, siger Christine Felding, der har stor ekspertise i kvinders overgangsalder.

Og netop det med børnene er et stigende problem. I dag er førstegangsfødende i Danmark i gennemsnit 29 år. Det er fem år ældre end førstegangsfødende i 1970.

En hård besked

- Det er jo frygteligt, når kvinder i den fødedygtige alder kommer ind og får besked om, at de ikke kan få børn. Specielt i dag, hvor folk får børn så sent. I begyndelsen tror de ikke på det. Men så skal de i gang med en proces, hvor de skal acceptere, at de ikke kan få børn på normal vis, siger Christine Felding, der oplever, at den tidlige overgangsalder er enormt tabubelagt.

- Der kommer kvinder i 40'erne ind til mig og fortæller, at deres menstruation stoppede, da de var 37. Der er simpelthen ikke nok viden om, hvor vigtigt det er at komme i hormonbehandling, når overgangsalderen indtræffer tidligt. Mange kvinder synes, det er frygteligt pinligt og føler, at de mister noget af deres kvindelighed, siger Christine Felding.

Melder overgangsalderen sig, inden man er fyldt 45, hører man til de ti procent af kvinder, der går i tidlig overgangsalder. Går man i overgangsalder, før man er fyldt 42 år, hedder det for tidlig overgangsalder, hvilket rammer to procent af alle kvinder.

> Det er jo frygteligt, når kvinder i den fødedygtige alder kommer ind og får besked om, at de ikke kan få børn
>
> **Christine Felding, speciallæge i gynækologi**

Men det er ikke kun frugtbarheden, der forsvinder, når overgangsalderen indtræffer. Kroppen stopper med at producere kønshormonerne progesteron og østrogen, og sidstnævnte skal bruges til at holde knogler, hud og slimhinder i orden.

Den rette behandling

Derfor bør kvinder i tidlig overgangsalder opsøge en gynækolog, så de kan få den rette behandling, siger ledende overlæge ved Sexologisk Center ved Aalborg Universitet, Astrid Højgaard.

- Vi har brug for østrogener, og stopper kroppen i utide med at producere dem, skal man typisk have hormonbehandling. Ellers risikerer man at rende ind knogleskørhed og tørre slimhinder i mund og underlivet, siger Astrid Højgaard og tilføjer, at også sexlivet kan lide et alvorligt knæk, hvis man mangler østrogen.

- Østrogen påvirker hele kroppen. Det påvirker også vores hjerne og vores humørsvingninger. Tørhed i underlivet kan i sig selv give smerter ved samleje, men rent psykisk kan lysten til sex også svinde ind.

Har man som kvinde ikke flere æg, har man på flere klinikker i Europa mulighed for at få opsat donoræg befrugtet med sin mands sæd.

En god tommelfingerregel er i øvrigt, at god kost og regelmæssig motion kan holde mange af generne ved overgangsalder i ave.

Selvom menstruationer kan være besværlige, er det ikke godt at slippe for dem for tidligt i livet.

CHARLOTTE NIELSEN

cnie@bt.dk

TIDLIG OVERGANGSALDER - KEND SYMP

75 procent af alle kvinder oplever gener i forbindelse med overgangsalderen. Symptomerne på tidlig overgangsalder er nøjagtigt de samme - de kommer bare i en tidligere alder.

BLØDNINGSFORSTYRRELSER

Ved overgangsalderen falder kroppens produktion af kønshormonet progesteron, hvilket ofte giver uregelmæssige menstruationer. Det kan både betyde kortere eller længere tid mellem blødningerne, pletblødninger, kraftigere eller svagere blødninger.

HEDETURE

Også kroppens kønshormon østrogen slipper op, når æggestokkene holder op med at fungere, og ubalancen kan give hede- og svedeture. Især om natten kan det være til gene, da nogle kvinder sveder så meget, at de må op og tage bad og skifte sengetøj.

TØRRE SLIMHINDER

GENERNE BESTEMMER

Bærer man et eller flere af fire særlige gener, øges risikoen for tidlig overgangsalder betragteligt, mener engelske forskere. De arbejder på at lave en simpel test, der kan give kvinder overblik over, hvornår de går i overgangsalder og dermed med at planlægge deres graviditet.

RGANG

Foto: Iris

TOMERNE

Østrogen holder slimhinden i skeden fugtig, og når østrogenniveauet falder, oplever mange kvinder tørhed i skeden. Det kan give smerter ved samleje og manglende sexlyst generelt. Desuden er det lettere at få infektioner som for eksempel blærebetændelse.

HUMØRSVINGNINGER

Mange oplever i forbindelse med overgangsalderen humørsvingninger, irritation eller måske depression. Disse ting er dog ikke direkte betinget af hormonændringerne.

ØGET VÆGT

De hormonelle ændringer påvirker ofte stofskiftet sådan, at man ikke længere forbrænder kalorier så hurtigt. Man har dermed behov for færre kalorier, og ændrer man ikke spisevaner, kan man tage på.

DÅRLIG SØVN

Når østrogenet forsvinder, ændres søvnmønstret for mange. Det betyder, at man sover lettere og har svært ved at falde i søvn eller sove igennem.

3 SPIL

Anmelder: mutanten.dk

Fable Anniversary
Maskine: Xbox 360
Genre: Eventyr

★★★★☆☆

På den lange liste af remakes, på markedet de seneste år, kan nu tilføjes Microsofts Fable. Det er den første klassiske fortælling i serien, der har fået en grafisk overhaling og shinet op til 2014-niveau. Det er en glimrende anledning til at stifte bekendtskab med spillet, hvis man ikke hoppede ombord i serien for 10 år siden. Der er nemlig stadigvæk ikke mange spil i action/rollespils-genren, der tilbyder samme kvaliteter.

Cloudy With A Chance of Meatballs 2
Maskine: 3DS
Genre: Action

★★★★☆☆

I kølvandet på filmen "Det Regner med Frikadeller 2" følger her et sødt og sjovt spil til Nintendo 3DS. Vi skal hjælpe Flint Lockwood og hans venner med at redde verden fra maskinen, der producerer dødsensfarlig levende mad. Spillet er med masser af farver og godt humør på de mange baner, hvor udfordringerne står i kø. Ikke for de allermindste børn, men fra aldersgruppen 8-13 år, da nogle puzzles er en smule krævende.

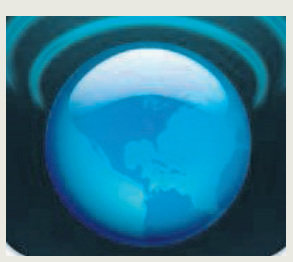
Speedlink Virtuis
Maskine: PC
Genre: Keyboard

★★★★★☆

Et rigtig godt gaming-keyboard er et stykke standard-værktøj for de mere seriøse gamere af f.eks. LOL og World of Warcraft. Speedlink kommer nu med årets første spændende nyhed. Virtuis er nemlig et ret avanceret keyboard med mulighed for at konfigurere og programmere flere taster. Her er prisen dog et meget afgørende parameter, da vejl. udsalg på 349 kr. er under ½ pris af andre tilsvarende produkter. Sælges foreløbig kun på Komplett.dk. Prisbasker!

APP-TEST

APP NYT.dk



HEARPLANET

25 kr. til iOS 6 kr. til Android, fås også i en gratis udgave

★★★★☆☆

Hearplanet er en gennemtænkt rejse-app. Spar betalingen ved sightseeingbusser og lignende Hearplanet er en talende guide, hvor du kun skal andet lytte, når du ankommer til en seværdighed.

ATM HUNTER

Gratis til iOS og Android

★★★☆☆☆

ATM hunter-app'en vil med det samme vise dig, hvor den nærmeste hæveautomat befinder sig. Når du søger efter hæveautomaten, kan du søge efter, hvor du befinder dig), eller efter adresse eller lufthavn. App'en vil med det samme give dig oplysninger som afstand til hæveautomat, navnet på banken/hæveautomaten.

AROUNDME

Gratis til iOS og Android

★★★★☆☆

AroundMe-app'en er en lille guide til det område, som du befinder dig i. Det kan være at du leder efter det nærmeste apotek, eller en lille cafe eller den lokale biograf. Du kan finde det hele på AroundMe, du kan derudover også spørge app'en om spørgsmål, så du kan blive område-ekspert, der hvor du befinder dig!