

# Pas på dit underliv i 40'erne, 50'erne og 60+

AF ANNE SCHØNING CHRISTENSEN FOTO: GETTY IMAGES

Når vores underliv er sundt og i balance, fungerer det uden problemer. Men bare den mindste smule ubalance kan føre til irritation, besvær og i værste tilfælde alvorlig sygdom. Problemerne er ofte aldersbetingede. Men faktisk også nemme at komme af med igen. Det kræver bare, at man selv er opmærksom på sit underliv og tør sætte ord på, hvis noget pludselig ikke er, som det skal være, lyder det fra Christine Felding, der er speciallæge i gynækologi. Hun har arbejdet med kvinder og kvindesygdomme i mange år og ved, at problemer med underlivet kan være meget tabubelagt.

– Det nytter ikke at tænke: ”Det går nok over”. Tag det alvorligt, og tøv ikke med at sige det til din læge eller gynækolog, hvis der er noget, du undrer dig over, siger hun.



## Det sker der i 40'erne

Her begynder de første blødningsforstyrrelser, før kvinden går i overgangsalderen. Blødningerne kan være kraftige og komme uregelmæssigt. Blødningsforstyrrelserne er styret af hormonerne, og det kan derfor være en god ide at få sat blødningerne i system med en hormonspiral.

Mange kvinder får fibromer (muskelknuder i livmoderen, red.). Nogle mærker dem slet ikke, mens andre kan have smerter og få blødningsproblemer. Her er det vigtigt at kontakte lægen, anbefaler Christine Felding.

Mange kvinder i 40'erne oplever manglende sexlyst. Også selv om de elsker deres partner nok så meget. Dette problem er også styret af hormonerne og kan i mange tilfælde afhjælpes ved at give kvinden en dosis af det mandlige kønshormon testosteron.

## Det sker der i 50'erne

Menstruationerne bliver ekstra kraftige. Det sker lige før, de helt ophører, i forbindelse med, at kvinden går i overgangsalderen. I gennemsnit sker det omkring 52-årsalderen. Hvis menstruationerne bliver for voldsomme, kan de styres med en hormonspiral. Når kvinden går i overgangsalderen, falder produktionen af det kvindelige hormon, østrogen. Det kan give tørre slimhinder og øget risiko for blærebetændelse. Begge dele kan være smertefuldt, og man bør derfor søge læge, anbefaler Christine Felding.

– For mange kvinder hjælper det at få en dosis østrogen, som vi giver som stikpille. Så virker hormonet lokalt, forklarer hun.

Mange kvinder kan fortsat være generet af fibromer. De kan trykke på blæren og livmoderen og gøre ondt.

## Det sker der 60+

Hvis kvinden tidligere har været generet af fibromer, så kan hun glæde sig over, at de nu skrumper og forsvinder. Hormonerne er ude af kroppen. Det er ikke længere dem, der styrer. Det kan give tørre slimhinder, og mange kvinder vil opleve, at det kan gøre ondt at have sex. Her anbefaler Christine Felding igen, at man taler med sin læge om at få en stikpille med en dosis østrogen. Det kan i mange tilfælde afhjælpe problemet. Inkontinens er et tiltagende problem, og almindelige knibeøvelser er ikke længere nok til at træne blære og bækkenbund.

– Det kan være enormt generende. Derfor er det vigtigt at kontakte lægen eller en gynækolog, der i mange tilfælde kan hjælpe kvinden med eksempelvis træning af blæren. I nogle tilfælde kan man også give medicin, siger hun. Og så skal kvinder, der bløder efter overgangsalderen, altid søge læge eller gynækolog.

– Det behøver ikke være alvorligt. Men det er vigtigt at blive undersøgt, da kvinder over 60 år har forhøjet risiko for kræft i livmoderen og æggestokkene, siger Christine Felding.

*Kniib. I begyndelsen kan du lave knibeøvelser liggende, men lige så snart du bliver øvet, kan du lave dem hvor som helst – når som helst.*

**SE, HVAD  
DU SELV  
KAN GØRE**

- Trusseindlæg er bandlyst. De kan give kløe, svie og svamp. Og så indeholder de langt de fleste kemikalier.
- Lav knibeøvelser. Gerne flere gange dagligt. Særligt fra du har født og herefter resten af livet. Din bækkenbund bliver stærkere og dit sexliv bedre. Få din læge eller gynækolog til at vise dig, hvordan du laver øvelserne korrekt.
- Undgå at vaske dit underliv

med parfumeret sæbe. Du kan bruge rent vand eller uparfumeret sæbe.

- Sørg for at møde op, når du bliver indkaldt til at få taget celleprøver hos lægen. Celleprøverne, der er en forebyggende undersøgelse mod livmoderhalskræft, tages hvert tredje år, indtil kvinden fylder 50 år. Herefter er det hvert femte år, indtil kvinden fylder 65 år.