

# Overgangsalderen er altid en overraskelse

**Selvom det sker for alle kvinder, er tidspunkt, varighed og oplevelse af overgangsalderen sjældent ens fra kvinde til kvinde. Omkring tre ud af fire kvinder oplever fysiske og psykiske gener. Hormoner kan hjælpe, men det er ikke løsningen for alle.**

Af SOPHIE STRACKE, Master of Arts i Kultur, Kommunikation og Globalisering

En morgen vågner man og opdager, at man er midt i den. Mange kvinder lægger først mærke til overgangsalderen, når æggestokkene er holdt op med at producere kønshormoner, og menstruationen udebliver. Men er man nået til menopausen, er man allerede langt inde i den proces, der kaldes for klimakteriet eller overgangsalderen.

Sådan var det for Annegrete Vang. Hun blev overrasket, da hun som 48-årig opdagede, at menstruationen udeblev. Hun havde før oplevet blødningsforstyrrelser i sammenhæng med psykisk belastning og troede derfor, at det denne gang skyldtes et dødsfald i familien:

»Men da blødningen aldrig kom igen, gik det op for mig, at jeg var kommet i overgangsalderen uden advarsel. Der var ikke noget med hedeture eller andre tegn, og det kom noget tidligere, end jeg havde regnet med. Jeg troede, det først ville ske et sted i 50erne,« fortæller hun.

Denne reaktion kender Christine Felding, gynækolog i Rungsted, fra rigtig mange af sine patienter. Ifølge hende kommer overgangsalderen altid bag på folk, uanset hvor meget information de får.

## 51 SOM GENNEMSNIT

Hedeturene, der opstår pludseligt, breder sig over ansigtet, halsen og overkroppen fulgt af svedudbrud, er en af de mest kendte gener. Sammen med søvnløshed og blødningsforstyrrelser er det de symptomer, langt de fleste kvinder døjer med under klimakteriet. Langt fra alle slipper så let som Annegrete Vang, der ikke husker klimakteriet som en specielt besværlig tid.

»Jeg har aldrig nogensinde haft hedeture eller noget. Måske er jeg vågnet op om natten et par gange og havde svedt lidt, men så kunne man jo bare vende dynen.«

Gennemsnitsalderen ligger på 51 år, og hormonomsætningen varer normalt mellem ti og femten år. Typisk vil de fleste lægge mærke til forandringer, når de er mellem 45 og 55, men der er store udsving, og der findes kvinder, der kommer i overgangsalderen allerede i 40-årsalderen. Selvom det ikke er til at forudse, hvordan

overgangsalderen begynder for hver enkelt kvinde, er der dog en arvelig sammenhæng mellem mødre og døtre.

## OVERGANGSALDERENS SIDSTE TABU

Gener med underlivet optræder oftest efter menopausen, når produktionen af kønshormonerne er holdt op. Fraværet af kønshormonerne fører til forandringer af slimhinderne i hele kroppen, og mange kvinder døjer derfor med tørhed og ømhed i skeden. Slimhinderne i skeden bliver tyndere, og hos nogle kvinder udvikler det sig til en kronisk tilstand, vaginal atrofi, der giver smerter og kløve ved samleje. Det samme sker for slimhinderne i livmoderen og urinrøret, og det kan give hyppigere blærebetændelse end hos yngre kvinder. En anden gene er urininkontinens, som mellem 25 og 50 procent af kvinder i klimakteriet oplever. Det er ifølge Christine Felding overgangsalderens sidste tabu. Hun fortæller, at de berørte kvinder ofte har svært ved at tale om det og tøver med at søge hjælp, selvom problemet i rigtig mange tilfælde kan afhjælpes.

En del kvinder i og efter klimakteriet har ikke lyst til sex i samme grad som før. I nogle tilfælde er det den forandrede hormonbalance og især manglen på hormonet progesteron, der påvirker lysten. Psykiske faktorer anses også som en mulig årsag til den aftagende lyst. Det forandrede kropsbillede, frygten for at være mindre attraktiv kan være vanskelig at håndtere. Samtidig med at kroppen reagerer på de store hormonelle omvæltninger, kan psyken også påvirkes. Humørsvingninger og depressive tilstande er blandt de symptomer, kvinder i overgangsalderen klager over, men hvor vidt det skyldes forandringerne i hormonproduktionen er uklart.

## HORMONER KAN HJÆLPE

Behandling med hormoner er noget, man som kvinde er nødt til at forholde sig til, lige fra man begynder



Foto HEIDI MAXMILIN. Billedet er fra hendes serie om 'Ærlige og kærlige kvindekroppe.'

at få menstruation til overgangsalderen. Her kan det være creme eller stikpiller, der gives mod f.eks. tørre slimhinder, og som indeholder østrogen og kan anvendes i ubegrænset tid. Symptomer som hedeture, svedeture og inkontinens behandles med systemisk hormonterapi, enten som enkelterapi, hvor der kun behandles med østrogen, eller kombinationsbehandling, der erstatter både østrogen og gestagen.

Christine Felding har en positiv tilgang til hormonbehandling:

»Hormonbehandling afhjælper meget af det besvær, overgangsalderen fører med sig,« fastslår hun men erkender, at indlæggssedlerne, der beskriver mulige bivirkninger, kan virke skræmmende.

## SYNDETISKE ELLER BIO-IDENTISKE

Lægemedelstyrelsen anbefaler med hensyn til risiko for kræft og blodpropper, at man starter med den lavest mulige dosis tidligt i overgangsalderen og holder behandlings varighed så kort som overhovedet muligt.

Anette Paulin, der er alternativ behandler og har udgivet en bog om naturlige hormoner i overgangsalderen, synes ikke, at læger informerer tilstrækkeligt om risici og alternativer.

»Det, man får som hormonterapi i overgangsalderen i Danmark, er østradiol sammen med et syntetisk gestagen, som kroppen ikke kender, og som har kraftige bivirkninger. Den markant øgede risiko for brystkræft er bevist i utallige studier. Østrogener gives i for høj dosis, og vi ved så lidt om hormonbalancen, at den slags indgreb kan medføre utilsigtede konsekvenser.«

Til gengæld kan bio-identiske hormoner, der i deres biokemiske struktur er identiske med de hormoner, kroppen

selv producerer, ikke kun afhjælpe gener, men har ifølge Anette Paulin færre bivirkninger end de syntetiske hormoner.

## ALTERNATIV BEHANDLING

For mange kvinder er hormonterapi ifølge de officielle retningslinjer fra Dansk Selskab for Gynækologi og Obstetrik slet ikke en mulighed, forklarer lægen Charlotte Bech, der har god erfaring med at bruge alternativ medicin i behandlingen som supplement til den gængse behandling.

»Har man tidligere haft blodpropper, brystkræft eller har risikofaktorer for hjertekarsygdomme, bør man ikke tage hormoner. Det udelukker allerede en stor gruppe kvinder, og derudover nægter mange kvinder at få hormonbehandling af frygt for bivirkningerne,« forklarer hun.

»Desværre er viden om alternativ behandling ikke særlig udbredt blandt læger og dermed heller ikke patienter, selvom forskning tyder på, at generne kan afhjælpes hormonfrit med mere hvile, moderat motion, afbalanceret kost, sunde fedtstoffer både udvortes og indvortes samt planteøstrogener fra krydderier, urter og lægeplanter.«

Om man vælger hormonterapi afhænger af symptomernes sværhedsgrad, behandlingens længde og ikke mindst egen vurdering i aftale med lægen, og det kan betale sig at sætte sig ind i emnet og finde den bedste individuelle løsning. Og det er også vigtigt at huske, at overgangsalderen er en naturlig fase i et kvindeliv.

KILDER:

Netdoktor.dk, Sundhed.dk

Charlotte Bech: www.charlottebech.dk