

# Der findes hjælp til udfordringer i overgangsalderen

Ingen kvinder skal leve med voldsomme gener i overgangsalderen. Tag hurtigt fat på problemerne – for det er reelt muligt at komme igennem overgangsalderen og samtidig have det godt.

AF **Mette Fensbo**

**E**n del kvinder går ganske stille med overgangsalderens problemer. Hedeturene, blødningsforstyrrelser, som giver en risiko for at bløde igennem – gener som er et helvede at stå med, både på sit arbejde, i sit sociale liv og privat.

Senere kan tørre slimhinder, inkontinens og osteoporose (knogleskørhed) stode til.

Men der er ifølge gynækolog Christine Felding masser af hjælp at hente. Den daler bare ikke ned fra himlen af sig selv.

## Hendes råd er krystallklare

"Tag hurtigt hul på problemerne. Når kvinder kommer til mig efter henvisning fra deres praktiserende læge, så tør de tale om problemerne – faktisk vælter ordene ud. Jeg kan trykke på de rigtige knapper. Der er ikke noget at frygte. Problemer i overgangsalderen rammer de fleste kvinder i mere eller mindre grad. Det gælder om at stå imod og have attituden: det vil jeg ikke finde mig i. Kvinderne får ikke hjælp, hvis de ikke beder om den. Så mit råd til alle lyder: gå til lægen og erkend: "Jeg har det ad helvede til".

Hvis Christine Felding skal give en rettesnor, er det ok at have hedeture i 14 dage. I nogle måneder kan udsættende menstruation give hedeture - og når man så pludselig får sin menstruation igen, så forsvinder hedeturene. Men bliver tilstanden ikke

bedre inden for et halvt år, så skal kvinden søge hjælp.

Christine Felding er selv fortaler for hormonbehandling, som hun mener er et godt bud på hjælp til at komme igennem overgangsalderen.

"Hormonbehandling hjælper på symptomerne. Men stadig er det ikke alle kvinder, der vælger den løsning. Der findes et hav af præparater – hylde-meter efter hylde-meter – i butikkerne med alternative produkter. De virker på nogle kvinder, men mange kommer til mig, fordi produkterne ikke virker."

## Ingen skal lide i tavshed

Den tidligere skræk for hormonbehandling er aftaget, efter man har revurderet resultaterne fra et WHO-studie i 2002. Konklusionen lyder nu fra mange, at det ikke er så farligt at gå i hormonbehandling. En hormonbehandling kan erstatte de hormoner, en kvinde mangler og dermed potentielt hjælpe på hede- og svedeture, så de helt forsvinder. Hormonerne kan gøre, at kvinder igen kan sove om natten og de kan tage led- og muskelsmerter, eventuelle blæreproblemer, hjælpe på tørre slimhinder og regulere blødningsproblemer.

"Når kvinder kommer til mig og siger at de ikke vil have en hormonbehandling, fortæller jeg dem, at de ikke behøver at være nervøse. De gamle skræksenerier er modbevist. En kvinde skal tage hormoner i meget lang tid, før der opstår en ri-



**Christine Felding**  
Gynækolog

siko. Desværre lider mange praktiserende læger stadig af hormonskræk. Nogle fraråder totalt deres patienter at tage hormoner - andre sender deres kvindelige patienter videre i systemet."

For Christine Felding er det alfa og omega at få kvinder til at forstå, at de ikke skal lide i tavshed. Gener og problemer vil selvfølgelig først og fremmest gå ud over dem selv, men også deres mand og samlevet. Det er i høj grad muligt at komme igennem overgangsalderen og samtidig have det godt, uanset hvilken behandling man vælger.

## Skræddersyet behandling

"Jeg beder mine patienter om at melde tilbage efter tre måneders hormonbehandling. De fleste siger, at allerede efter 14 dage

"Generne ved overgangsalder kan altså afhjælpes. Og hormonbehandling kan for mange kvinder gøre en markant forskel."

sov de som en sten igen. Derfor er det så vigtigt, at kvinderne henvender sig og beder om hjælp. Hormonbehandling bliver jo også klart differentieret. Det handler om, hvad patienten har brug for. Lider kvinden først og fremmest af tørre slimhinder, behandler man kun lokalt i den ende. Behandlingen kan skræddersyes til den enkelte kvinde."

Alt i alt konkluderer Christine Felding: "Generne ved overgangsalder kan altså afhjælpes. Og hormonbehandling kan for mange kvinder gøre en markant forskel."

Når en kvinde har været i en sådan behandling i et par år, skal hun ifølge Christine Felding begynde at trappe ud. Og det er altid en god idé at gøre det om vinteren – så gør det ikke så meget, om der kommer en enkelt, uregelmønteret hedetur. ■



## FEM GODE RÅD FRA CHRISTINE FELDING

### Gå til lægen hvis du:

- Har frygtelige hede-svedeture.
- Ikke kan holde på vandet.
- Har tørre slimhinder og smerter ved samleje.
- Lider af humørsvingninger.
- Er plaget af blødningsforstyrrelser.



Læs mere på **aktiv50plus.dk**

# Overgangsalderen - hvad din mor aldrig fortalte dig...

Annonce

**Måske har din mor klaget over hedeture eller nattesved. Men hvis hun er som mødre er flest har hun nok ikke talt med dig om overgangsalderen og slet ikke om, hvad der sker med din krop i overgangsalderen.**

Mange kvinder er derfor forberedt på hedeture og nattesved. De er derimod slet ikke klar over, at symptomer som vaginal tørhed, kløe, svie og smerter ved samleje er de mest hyppige gener i forbindelse med vaginal atrofi.<sup>1</sup>

Vaginal atrofi er udtyndning af vaginalslimhinden<sup>2</sup> og er en tilstand, som opstår hos næsten hver anden kvinde i overgangsalderen.<sup>1</sup>

Vaginal atrofi har ofte en betydelig indvirkning på tilværelsen<sup>1</sup>, og undlader man at gøre noget, kan der være øget tendens til urinvejsproblemer herunder infektioner og inkontinens.<sup>2</sup>

Undersøgelser viser, at kun halvdelen af alle kvinder i overgangsalderen føler det naturligt at drøfte vaginal atrofi med deres egen læge.<sup>3</sup>

Hertil kommer at halvdelen af kvinderne fortæller, at deres læge ikke spørger ind til de gener, der kommer i forbindelse med vaginal atrofi.<sup>3</sup>

**"Vaginal atrofi kan let og effektivt behandles, og symptomerne kan lindres. Derfor er det meget vigtigt at tale med lægen om det"** siger gynækolog Christine Felding. Hvis du oplever vaginal tørhed, kløe, svie og eller smerter ved samleje, så tal med din læge.

Din læge kan tilbyde dig en passende behandling, der både behandler symptomerne og lindrer generne.

Lokal østrogenbehandling er en effektiv måde at behandle symptomerne ved vaginal atrofi<sup>2</sup>, og der er ingen begrænsning i behandlingsvarighed.

1 ud af 3 kvinder vil vælge lokal østrogenbehandling.<sup>3</sup>

Tal med din læge om dine symptomer, så kan du være sikker på, at du får den rigtige behandling.

## Definition på vaginal atrofi:<sup>1,2</sup>

Vaginal atrofi er udtyndning af vaginalslimhinden og er en tilstand, som opstår hos næsten hver anden kvinde i overgangsalderen.

## Hyppige symptomer:<sup>1</sup>

Vaginal tørhed  
Kløe  
Svie  
Smerter ved samleje

## Lider du af vaginal atrofi?

Kan du svare JA til følgende spørgsmål så tal med din læge:

1. Er der gået et år siden din sidste menstruation?
2. Oplever du jævnligt vaginal tørhed?
3. Har du smerter ved samleje?
4. Oplever du andre former for irritation, f.eks. kløe eller svie?

**"Hvis du nævner, at du måske er i overgangsalderen, så kan lægen ofte spørge til dine symptomer,"** siger Christine Felding.

Referencer:

1. Lev-Sagie A. *Ugeskrift for Læger* 2015, 58(3):476-91. 2. [www.promedicin.dk](http://www.promedicin.dk). 3. Nappi RE & Kokot-Kierepa M. *Uterus* 2012, 15: 36-44.

[www.novonordisk.dk](http://www.novonordisk.dk)

