SÅDAN KLARER VI OVERGANGSALDEREN

HORMONER

– kunstige, naturlige eller bare slet ingen?

Selv om overgangsalderen ikke er tabu, kan den alligevel være træls, mens den står på. To kvinder har valgt hver deres vej gennem menopausen – den naturlige og den med hormoner – her fortæller de hvad og hvorfor. Gynækolog Christine Felding kommer med sine anbefalinger.

AF CHRISTINA BØLLING FOTO UNSPLASH

Hvad er værst? At ligge søvnløs og badet i sved på grund af nattesved og have ondt i sine led hver morgen i årevis eller at glide let og elegant gennem overgangsalderen og måske stå med et mere alvorligt helbredsproblem senere i livet, fordi man har taget hormoner mod sine helt naturlige overgangsaldersymptomer? Det er et svært valg, og det ene øjeblik siger forskningen *go* til hormoner i forbindelse med overgangsalderen, det næste bliver vi advaret mod at tage dem.

For nylig viste en dansk undersøgelse, at hormonbehandling med østrogen i overgangsalderen øger risikoen for demens, og måske tænker man: "Ja, men man hører så meget", eller måske bliver man rigtigt bange.

Udgangspunktet for undersøgelsen var egentlig ikke at undersøge hormoner, men at finde ud af, hvorfor kvinder i højere grad end mænd udvikler demens. Det var i jagten på at forstå den skæve kønsfordeling, at forskere fra Kræftens Bekæmpelse, Nationalt Videnscenter for Demens og Nordsjællands Hospital stødte på sammenhængen mellem brug af hormonbehandling blandt kvinder i og efter overgangsalderen og risikoen for demenssygdom.

De fandt frem til, at der er omkring 20 procent øget forekomst af demens blandt kvinder, der har været i hormonbehandling, sammenlignet med kvinder, der ikke har været i hormonbehandling, ved at gennemgå sundhedsregistre. Kvinder, der har fået kunstigt østrogen i 45-55 årsalderen, har øget forekomst af demens sammenlignet med kvinder, der aldrig har fået medicinen, viser studiet, som i sommer blev offentliggjort i det internationalt anerkendte tidsskrift The British Medical Journal. Man ved, at østrogen kan have både gavnlige og negative effekter på hjernen. Derfor bør man i samråd med sin læge afveje fordele og ulemper ved hormonbehandling i og efter overgangsalderen, understregede forskerne bag den alvorlige nyhed. Men hvad med alle de kvinder, der lige nu tager hormontilskud?

Ifølge gynækolog Christine Felding er der umiddelbart ikke grund til panik. Hun har fulgt brugen af hormoner kontra ikke-hormoner i sin praksis de sidste 25 år og peger på, at studiet er et såkaldt registerstudie.

– Det betyder, at det ikke er gynækologer, der har gennemgået og vurderet data. Når jeg ser sådan en undersøgelse, kan jeg ikke lade være med at tænke på, om udvælgelsen af basisgruppen nu er rigtig. Har de pågældende kvinder måske fået hormonpiller? Det bruger vi stort set ikke længere. I dag giver man spray, gel eller plastre, så østrogenet optages gennem huden. Lige præcis den ændring i moderne hormonbehandling har stort set fjernet risikoen for blodpropper i ben og hjerne for eksempel og kan måske også betyde noget for, hvordan hjernen påvirkes, siger Christine Felding. Hun vil gerne se flere undersøgelser, før hun råber vagt i gevær.

> **Hvis man har lyst til at prøve noget andet, er der ikke spor i vejen for, at man prøver sig frem med naturmedicin.**

– For blot få år siden viste undersøgelser det modsatte: At det var vældig godt for hjernen at få hormoner i en afgrænset periode. Jeg har det med på et af mine *slides*, at det var en *benefit* for hjernen. Så som det står lige nu, skal man ikke ændre sin adfærd eller droppe sin hormonbehandling, hvis man er glad for den, siger hun.

Hvis man har lyst til at prøve noget andet, er der ikke spor i vejen for, at man prøver sig frem med naturmedicin. Det er langt fra alt, der virker. Noget smager dårligt, men visse ting har en dokumenteret virkning, fastslår hun.

– Hvis kroppen mangler østrogen, får man det bedre, når man får det naturligt eller kunstigt. Hvis du hælder til det naturlige, er der eksempelvis sølvlys-rod. Jeg har selv planten i min have. Et produkt som Femarel, der indeholder fermenteret soja, har en dokumenteret effekt. Og Orifarms nye Mbrace-serie, som jeg afventer erfaringer med, kan måske også hjælpe nogle kvinder. Det er i hvert fald ikke farligt, siger Christine Felding.

Ifølge hende er det vigtige for sundheden, at man ikke tager hormoner i form af piller, men bruger gel, spray eller plaster, og ikke mindst timing.

– Timingen er afgørende. Det ved vi. Sikrest er det at begynde, så snart menstruationerne udebliver, og så skal man selvfølgelig ikke blive ved længere end nødvendigt. I studiet henvises også til kvinder, der har taget kunstigt østrogen i mange år, og som er begyndt sent. Der må aldrig gå så meget som ti år, efter man er stoppet med at menstruere, før man begynder at tage hormoner, da det øger risikoen for komplikationer, understreger hun.

"For mig er overgangen en naturlig proces"

Naturligt, tak

Hvis man spørger Rikke Mikkelsen, er rygterne om overgangsalderen ikke spor overdrevet. Selv om hun har haft stort set alle de menopausegener, man kan få, har hun alligevel valgt ikke at tage hormontilskud.

– Jeg har aldrig villet tage hormoner, for mig er overgangsalderen en naturlig proces. Men jeg må indrømme, at den kom bag på mig, siger hun, der har taget naturlige kosttilskud for at komme lidt lettere igennem generne, som der har været mange af.

– Min menstruation stoppede fra den ene dag til den anden. Efter at have haft en regelmæssig cyklus med præcis 28 dage imellem menstruationerne hele livet, blev der "slukket for det hele", som hun siger, og så stod besværlighederne ellers i kø.

– Jeg havde nattesved, fik afsindigt ondt i begge skuldre, mine bryster voksede tre størrelser, så jeg ikke kunne passe nogle mine bh'er, og de gjorde ondt, og så tog jeg på. Jeg tog 15 kilo på på et halvt år. Når jeg stod ud af sengen om morgenen, kunne jeg mærke min mave. Den var i vejen. Det havde jeg aldrig prøvet før, og jeg følte, at det var dybt uretfærdigt, fordi jeg netop havde nået en alder og et punkt i mit liv, hvor jeg var færdig med at kritisere min krop. Jeg var egentlig godt tilfreds med mig selv og var kropspositiv. Jeg har altid været en størrelse 38, men pludselig var min krop en helt anden, en andens, føltes det som. Det må være sådan, det er at have *body dysmorfia*. Min kæreste kunne godt se det, men han sagde ikke noget.

Efter et halvt år gik Rikke til sin læge.

– Da jeg sad hos lægen og halvtudede, sagde hun: "Måske skal du bare løbe lidt mere, du ser da ikke tyk ud". Jeg var 49 og slet ikke klar til at gå i overgangsalderen. Lægen mente, at der skulle gå et år, før man kunne vurdere tingene rigtigt, fortæller Rikke Mikkelsen, der udover nattesved og vægtøgning var plaget af humørsvingninger.

– Humøret gik op og ned. Jeg var helt bims og ukoncentreret i en periode. Jeg arbejder med software og kunne pludselig ikke huske bestemte løsninger, som jeg ellers aldrig har haft problemer med, og så var jeg helt vildt sulten.

> **Jeg var ikke klar over, at dårlig søvn, træthed og ømme led kunne skyldes mangel på østrogen.**

– Jeg prøvede magnesium for at modvirke væske i kroppen. Jeg prøvede rødkløver, fordi jeg sov dårligt. Men ingen af delene hjalp rigtigt, siger Rikke, der var med i et testpanel med et nyt naturprodukt til kvinder i overgangsalderen, MBrace, der skal hjælpe kroppen i balance på en naturlig måde. Hun fik det produkt, der hedder Menopause.

– Det hjalp faktisk, jeg fik mere ro i hovedet og tabte to kilo uden egentlig at gøre noget. Men jeg stoppede efter testen, og så kom symptomerne lige så stille tilbage igen, forklarer Rikke, der netop er startet på kosttilskuddet igen.

Det, Rikke er mest irriteret over, er, at man ikke bliver taget mere alvorligt som kvinde med overgangsaldersymptomer.

– Der mangler ordentlig vejledning, og det virker altså som om, at det er fordi, det er kvinder, det handler om, at overgangsalderen er så underbehandlet. Da jeg selv var allermest ramt, var der samtidig en mandlig kollega på mit job, der havde taget tre kilo på. Han gik til sin læge, blev grundigt undersøgt og taget meget alvorligt. Min læge tog hverken blodtryk på mig eller målte mit hormonniveau. Når man er kvinde og har taget ti kilo på, skal man åbenbart bare løbe sig en tur, siger Rikke Mikkelsen.

"Pillerne virkede meget hurtigt"

Hormoner, tak

Camilla Christensen, 60, har hele sit liv undgået p-piller og hormonprodukter. "Det var sådan, man tænkte i min generation: Alt, hvad der er kunstigt, er dårligt". Hun kom efter sin egen mening smertefrit igennem overgangsalderen i starten af 50'erne, men for tre år siden valgte hun alligevel at få hormonplaster. Hun opdagede, at hendes ømme led, træthed og følelsen af at gå rundt i en tåge mentalt muligvis kunne være overgangsaldersymptomer. Hun var ikke klar over, at dårlig søvn, træthed og ømme led kunne skyldes mangel på østrogen.

– Jeg læste en stor artikel om hormoner til kvinder i overgangsalderen i Weekendavisen, og den var en øjenåbner. Indtil da havde jeg troet, at jeg var sluppet let over overgangsalderen, men bare var blevet gammel, fordi jeg havde ondt mærkelige steder og følte mig ufokuseret. Jeg anede ikke, at der var noget, der hed *brain fog*. Det er betegnelsen for en følelse af træthed og manglende evne til at fokusere, som mange kvinder oplever, og det kunne afhjælpes med kunstige hormoner, siger Camilla, der måtte kæmpe med sin praktiserende læge for at få østrogenpiller. Til sidst lykkedes det.

– Pillerne virkede meget hurtigt. Det, jeg troede var gigt, forsvandt, og jeg sov pludselig otte timer i træk, hvor jeg før var vågnet mange gange i løbet af natten. Efter et år skiftede jeg til plastre i stedet for piller på anbefaling af min gynækolog. Det er jeg lettet over, at jeg gjorde, af hensyn til risikoen for blodpropper, som jo har været det store problem i forhold til hormoner, siger Camilla Christensen.

Hun var glad for sit valg, indtil hun i sommer læste, at risikoen for demens er stærkt forøget hos kvinder, der får hormoner i overgangsalderen.

– Der følte jeg mig en kort overgang snydt igen. Først havde jeg ikke fået hormoner, fordi jeg ikke vidste, at de kunne hjælpe på mine symptomer, og da jeg endelig fik dem, var de måske alligevel ikke så gode, siger Camilla, der dog siden har fundet ud af, at det måske ikke er så farligt alligevel. Ikke desto mindre har hun valgt at skære ned på sine hormonplastre.

> **Jeg blev alligevel overrasket over, at der indenfor tre år kan komme så forskellige undersøgelser frem.**

– Det kan godt være, at det ikke er en usikker undersøgelse, men jeg blev alligevel overrasket over, at der indenfor tre år kan komme så forskellige undersøgelser frem, derfor nøjes jeg i dag med den mindste dosis, siger hun og tilføjer:

– Man skal være ret opsøgende selv i forhold til viden om hormoner, synes jeg. Jeg er stadig overrasket over, at jeg ikke kendte til halvdelen af de symptomer, man også kan have i overgangsalderen, nemlig dem, jeg selv havde: Nedsat koncentrationsevne, søvnproblemer og meget ømme led. Jeg troede simpelthen, at min overgangsalder havde været nem, fordi jeg ikke havde hedeture. Det fortæller, at vi stadigvæk har brug for meget mere viden. Også når de dårlige nyheder rammer. ●