

Hedeture

Hedeture er et pludselig følelse af varme, som især kan mærkes på overkroppen, halsen og hovedet.

Opdateret: 18. Juni 2024

Forfatter: [Alberte Frederikke Hundahl](#), Stud. med.

Opdateret af: [Christine Felding](#), Speciallæge i gynækologi og obstetrik

Hvad er hedeture?

En hedetur er en pludselig følelse af varme, som især kan mærkes på overkroppen, halsen og hovedet. Det er en af de mest almindelige gener i kvinders overgangsalder og skyldes formentlig nedsat produktion af det kvindelige kønshormon, østrogen.

Hvordan mærkes hedeture?

Hedeture mærkes som en intens varmfølelse, ofte ledsaget af, at man begynder at svede. Varmen opleves på overkroppen og især i ansigtet, men kan også brede sig til resten af kroppen. Varigheden er som regel nogle minutter. Anfaldene opstår især i det første år efter sidste menstruation, men kan også forekomme årene op til. Med tiden aftager hedeturene - de kan dog vare i 5-10 år. Hvor nogle kvinder har få anfald, kan andre have mange anfald dagligt. I slemme tilfælde kan hedeturene forstyrre nattesøvnen og påvirke det sociale liv, således at der kan være brug for behandling.

Overgangsalderen

Overgangsalderen er perioden omkring en kvindes sidste menstruation.

Gennemsnitsalderen for den sidste menstruation (menopausen) er ca 52 år.

Typiske symptomer i forbindelse med overgangsalderen inkluderer bl.a. hedeture, svedtendens, blødningsforstyrrelser, slimhindeforandringer og psykiske symptomer.

[Vis mindre](#)

Hvorfor får man hedeture?

Hedeture er et meget almindeligt tegn på overgangsalderen. Hele fire ud af fem kvinder oplever hedeture i varierende grad i forbindelse hermed. Den nedsatte dannelse af østrogen omkring overgangsalderen gør, at kroppen bliver mere følsom for temperatursvingninger. Stiger kropstemperaturen blot en lille smule, igangsætter kroppen et respons for at komme af med varmen. Det gør den blandt andet ved at udvide de blodkar, der ligger tæt på huden, så blodkarrene får en større overflade og dermed kan komme af med mere varme, samt at igangsætte svedproduktionen. Dette mærkes som hedeture.

Er der andre årsager til hedeture end overgangsalder?

Selvom langt de fleste oplever hedeture grundet overgangsalderen, kan der også være andre årsager til dem. Ved både behandling af brystcancer og prostatacancer samt for højt stofskifte kan hedeture ligeledes forekomme.

Hvordan behandles hedeture?

Overgangsalderen er en naturlig proces i kroppen, og for mange er der ikke behov for behandling. Er man generet af sine symptomer på overgangsalderen, kan lægen vælge at behandle med østrogen - som fås i form af tabletter, eller som gives gennem huden som gel, spray eller plaster.

Når man giver hormoner gennem huden fjerner man risikoen for blodpropper i ben og lunger. Hvis man har fået fjernet sin livmoder eller har hormonspiral, kan man nøjes med rent østrogen, ellers skal man have naturligt progesteron eller et gestagen ved siden af for at beskytte livmoderslimhinden mod kræft.

Hvis man af en eller anden grund ikke kan tage præparater med hormoner i, er der også mulighed for at blive behandlet med et hormonfrit præparat. For nylig er der kommet et præparat på markedet – Veoza – som indeholder et stof som hedder fezolinetant, som påvirker temperaturreguleringen i hjernen og derfor fjerner hedeture. Det kan for eksempel være relevant, hvis man har eller har haft hormonfølsom brystkræft, eller hvis man har mange bivirkninger ved hormonbehandling.