

Overgangsalder

Overgangsalderen betegner tidspunktet op til sidste menstruation. Symptomerne kan være uregelmæssig blødning, hedestigninger og svedeture. Læs mere her.

Opdateret den: 18. Juni 2024

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



Fakta om overgangsalder

- Overgangsalder forekommer typisk, når man er 45-55 år
- I denne periode vil kvindens æggestokke stoppe med at producere de to kvindelige hormoner (østrogen og progesteron)
- De primære symptomer er hedestigninger, svedeture og uregelmæssige blødninger
- Gennemsnitligt vil kvinder få sidste menstruation, når de er omkring 52 år

Hvad er overgangsalderen?

Overgangsalderen kaldes også klimakteriet og beskriver perioden op til sidste **menstruation** samt året efter. Menopausen er tidspunktet for den sidste menstruation, hvilket man først med sikkerhed ved, når der er gået et år uden blødninger.

Overgangsalderen indtræffer som regel i 45-55-årsalderen, men overgangsalderen kan forekomme i tyverne, ligesom der også findes kvinder, som i deres tressere fortsat har menstruation.

Æggestokkene holder op med at producere **østrogen** og **progesteron** i forbindelse med overgangsalderen. Dette har forskellig indvirkning på kroppens væv og funktioner.

Mange (men ikke alle) kvinder i overgangsalderen får forskellige symptomer og gener såsom

- hvedeture,
- blødningsforstyrrelser
- tørre slimhinder.

Desuden ses forskellige gener, som forekommer i samme alder, men som ikke direkte er østrogenrelaterede. Det kan være

- træthed,
- irritabilitet,
- humørsvingninger
- 'depression'.

Hvor lang tid varer overgangsalderen?

Det kan være svært at sige præcist, hvor længe overgangsalderen varer, da nogle ikke oplever en eneste gene, og andre må døje med gener i årevis.

Der skal gå et år uden menstruation, før man kan sige, at man har haft "menopause" (tidspunktet for den sidste menstruation).

Tidspunktet for menopause er for danske kvinder gennemsnitligt omkring 52 år.

Overgangsalderen - med diverse gener - kan dog vare flere år derefter.

Hvad sker der, når østrogenet og progesteronet forsvinder?

I forbindelse med overgangsalderen holder æggestokkene op med at producere de to kvindelige kønshormoner østrogen og progesteron.

Østrogen

Mange dele af kroppen er afhængige af østrogen.

Knoglerne bliver for eksempel vedligeholdt af østrogenet, som forhindrer knoglenedbrydningen, og som dermed forebygger **knogleskørhed (osteoporose)**.

Jo tidligere man kommer i overgangsalderen, des større er risikoen for knogleskørhed. Sundhedsstyrelsen oplyser, at der er 170.000 personer, der er diagnosticeret med sygdommen, men op i mod 700.000 vurderes at lide af sygdommen – mange uden at ane det.

Kvinder er også i høj grad beskyttet mod **hjerte-kar-sygdomme** før overgangsalderen. Når østrogenet slipper op, får kvinder større risiko for **højt blodtryk** samt **blodpropper i hjerte** og **hjerne** (og nærmer sig den risiko som mænd oplever flere årtier tidligere). Dette skyldes blandt andet, at **kolesterolindholdet** – specielt det 'dårlige' kolesterol **LDL** - stiger og øger risikoen for aflejring i blodkarrene. Østrogenet øger det 'gode' kolesterol **HDL**.

Progesteron

Progesteron dannes ikke, når æggene i æggestokkene er ved at slippe op og ægløsningen ikke fungerer, som den gjorde førhen. Der dannes derfor ikke progesteron på normal vis.

Progesteron er det hormon, som dannes efter ægløsningen, og som 'forbereder' livmoderen på at modtage et befrugtet æg. Det andet kvindelige kønshormon – østrogen – dannes først i normal mængde, men efterhånden slipper det også op.

Hvilke symptomer er der på overgangsalderen?

I begyndelsen af overgangsalderen er menstruationerne ofte lidt uregelmæssige, og dette skyldes, at æggene i æggestokkene er ved at slippe op, og derfor fungerer ægløsningen ikke helt som før.

Symptomer på overgangsalder vil typisk være:

- Hedestigninger
- Svedeture
- Blødningsforstyrrelser

Man ser ofte, at menstruationerne bliver kraftigere når overgangsalderen nærmer sig – og ikke svagere, som man umiddelbart skulle tro.

Cirka tre ud af fire kvinder vil i deres overgangsalder opleve gener af en eller anden art, og nogle er langt mere plagede end andre. 50 procent af disse kvinder har gener i mere end fem år.

I princippet er overgangsalderen ikke en sygdom, men da mange kvinder er så plagede af generne, mister de deres livskvalitet og går til læge. Mange går nok til læge og klager over noget helt andet, og måske spørger lægen ikke ind til hovedproblemet – så det er bedre at gå direkte ind på problemet, så man kan få hjælp.

Læs også: [Hormonbehandling i overgangsalderen](#)

Gener ved overgangsalderen

Der kan som følge af overgangsalderen opstå flere gener. Heldigvis kan langt de fleste gener behandles.

Tørre slimhinder

Østrogenmanglen går ofte hårdt ud over slimhinderne i skede og blære, idet de mister smidigheden, fugtigheden og frem for alt tykkelsen. Det giver mange problemer i form af smerter, svie, kløe, problemer ved samleje, [inkontinens](#) og [blærebetændelse](#). Også slimhinderne i øjne, næse og mund bliver tørre på grund af østrogenmangel.

Heldigvis er det nemt at behandle. Det kan dog være tabubelagt for mange at snakke om f.eks. inkontinens, selvom det er et velkendt problem, der kan afhjælpes – men det kræver, at lægen får det at vide. Behandlingen mod tørre slimhinder er som regel livslang med lokale hormoner, såsom stikpiller eller creme eller en lille vaginalring.

Enkelte præparater med østrogen kræver ikke recept (Ovestin stikpiller og creme), imens de øvrige præparater kræver recept (Vagifem, Rewellfem, Intrarosa og Estring).

Behandling af tørre slimhinder uden hormoner: Der findes nu en behandling uden hormoner – MonaLisa Touch behandlingen, som er en slags laserbehandling af skeden. Den kan foretages uden bedøvelse. Indtil videre er den dog for egenbetaling, om end nogle sundhedsforsikringer dækker.

Hedeture

[Hedeture](#) er en pludselig intens følelse af varme, der ofte ledsages af, at man begynder at svede mere. Typisk vil den især være til stede på overkroppen, halsen og hovedet. Man ved ikke præcis, hvad hedeture skyldes. Alle kvinder mister deres østrogen, men ikke alle får hedeture.

For nogle kvinder er hedeturene meget generende med flere anfald om dagen og påvirkning af nattesøvnen. Hvis man er meget generet af hedeture, er der mulighed for at komme i behandling.

Hedeture behandles i de fleste tilfælde med østrogen, som kan gives i form af tabletter eller 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 en hormonspiral, kan man nøjes med rent østrogen, ellers skal østrogenet kombineres med naturligt progesteron eller et syntetisk gestagenpræparat. Som noget nyt findes der nu et hormonfrit præparat, som indeholder et stof, som hedder fezolinetant, der påvirker temperaturreguleringen i hjernen og derfor fjerner hedeture.

Hud og hår

Foruden tørre slimhinder, kan også hud og hår blive påvirket af overgangsalderen.

Huden: I huden sker der ændringer, når hormonerne slipper op. Huden "ældes", og der kommer flere rynker. Det skyldes, at collagen-indholdet i huden mindskes, og det gør huden mindre smidig og elastisk. Mange kvinder er kede af, at de hurtigt kommer til at se ældre ud. Hormonbehandling øger collagen-indholdet i huden.

Håret: Håret kan også blive påvirket af overgangsalderen, da det mister noget af sin smidighed. Mange oplever også hårtab dels på hovedet, men også i armhulerne og på kønsorganerne.

På trods af disse mulige gener undervejs, vil langt størstedelen dog finde sig godt tilpas, når hedeturene først er overstået.