



AF GYNÆKOLOG CHRISTINE  
FELDING, RUNGSTED BYTORV.

# OVERGANGSALDEREN

Hvad er overgangsalderen?

Overgangsalderen kaldes også menopause eller klimakteriet. Den indtræffer som regel mellem 45 – og 55 – års alderen, men kan forekomme så tidligt som i tyverne og der findes også kvinder i tresserne, som stadig har menstruation. Selve menopause, som betyder tidspunktet for den sidste menstruation, er for danske kvinder i gennemsnit omkring 51 år. Egentlig ved man jo først efter et stykke tid, at det netop var den sidste menstruation og man har vedtaget, at der skal gå et år uden menstruation, før man kan sige, at det er forbi.

I 1700-tallet blev denne periode kaldt for "den franske syge". Man mente ikke, at kvinderne kunne komme af med giftstofferne p.g.a. den manglende menstruation. Disse hobede sig op i kroppen og gav anledning til forskellige sygdomme. Behandlingen var dengang forskellige bade, lavement og åreladninger tilsat en portion streng gudfrygtighed.

At der først i det sidste århundrede er

kommet gang i forskningen vedrørende årsagerne til klimakteriegener og behandling deraf skyldes, at der nu bliver flere og flere ældre kvinder, dvs. som lever i mange år efter overgangsalderen og som derfor har behov for hjælp. Omkring forrige århundredeskifte var middelalderen kun ca 50 år, hvor den nu er omkring de 80. Men børnedødeligheden var stor, hvorfor middelalderen var lav, hvilket ikke nødvendigvis var det samme som, at der ikke var nogen ældre. De gik dog næppe til lægen og klagede over hedeture!

I begyndelsen af overgangsalderen er menstruationerne tit lidt uregelmæssige og dette skyldes at æggene i æggestokkene er ved at slippe op og ægløsningen derfor ikke fungerer helt som før. Man danner derfor heller ikke det ene kønshormon – 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.

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

## SYMPTOMER PÅ OVERGANGSALDER

I forbindelse med overgangsalderen holder æggestokkene som nævnt op med at producere østrogen. Dette har forskellig indvirkning på kroppens væv og funktioner. Mange kvinder (men ikke alle) i overgangsalderen, får forskellige symptomer eller gener som vist i fig 1. Som det ses, kan man dele generne op i 2 grupper; dem, der sikkert skyldes hormonmangel og dem, der ikke sikkert skyldes hormonmangel, men som alligevel tit ses i samme periode.

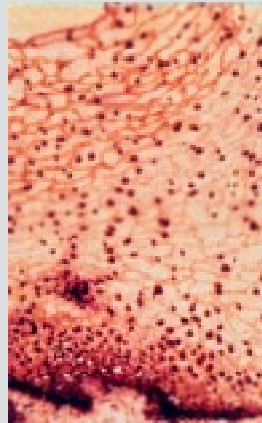
### 1. Symptomer i overgangsalderen

## Klimakterielle symptomer - gener

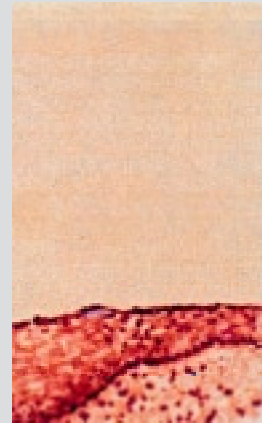
Antal kvinder	Gener som sikkert skyldes hormonmangel	Gener som ikke sikkert skyldes hormonmangel
75%	Hedestigninger Svedeture, nattesved Søvnløshed Hjertebanken Blødningsforstyrrelser	Irritabilitet Depression Koncentrationsproblemer Træthed Hovedpine Nedsat lyst til sex Ryg- og ledsmerter
25-50%	Tørre slimhinder Smerter ved samleje Kløe og udflåd Natlig vandladningstrang Urininkontinens Hyppigere blærebetændelse	
25-40%	Knogleskørhed - hyppigere knoglebrud	
45%	Hjerte/karsygdomme	

## 2. Skedeslimhinden set i mikroskop

### Snit af vaginalslimhinden



Frugtbare alder



Efter menopause

Alt i alt har ca 3/4 af alle kvinder i overgangsalderen gener af en eller anden art og nogle er langt mere plagede end andre. 50 % af disse kvinder har gener i mere end 5 år. De fleste er generede af hestigninger, svedeture og blødningsforstyrrelser. Specielt natlige svedeture giver dårlig nattesøvn hvis man skal op og skifte sengtøj flere gang – og dermed dårlig livskvalitet.

Hvorfor ikke ALLE kvinder får førnævnte gener ved man ikke – alle kvinder mister jo deres hormonproduktion.

### LOKALE PROBLEMER

Ved lokale problemer menes gener i selve underlivet, f.eks. tørre slimhinder, smerter ved samleje, blærebetændelse og inkontinens.

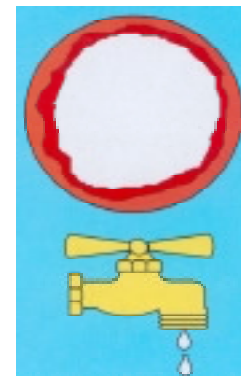
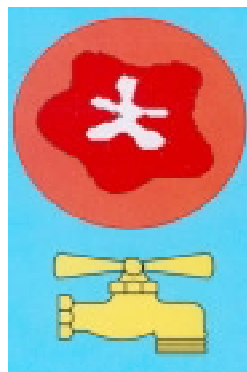
Hvis man betragter skedeslimhinden i mikroskopet hos yngre og ældre kvinder (fig.2), kan man se den enorme forskel i tykkelsen, Uden hormonpåvirkning bliver slimhinden tynd, sart og tør og til tider letblødende. Man taler om 'sandpapirsforfømmelse'.

Det samme gælder slimhinden i livmoderen og urinrøret (fig. 3), og det er nemt at forstå, at det kan være svært at holde på vandet, når man ser hvordan slimhinden i urinrøret forandrer sig. Ældre kvinder lider derfor langt mere af så kaldt urgeinkontinens (trængningsinkontinens – 'når jeg skal, så skal jeg') og blærebetændelse end yngre. Her er problemet stressinkontinens (ufrivillig urinafgang ved hosten, nysen, hoppen, løben etc.) hyppigere.

### KNOGLERNE

I normale knogler er der balance mellem nedbrydning og genopbygning, denne proces foregår gennem hele livet. Hvis man lider af knogleskørhed – 'osteoporose', som man også kalder kvindernes folkesygdom, er balancen rykket, så nedbrydningen går hurtigere

## 3. Urinrøret hos ung og gammel



## 4. Osteoporose



end genopbygningen. Dette resulterer i at knoglerne bliver skrøbeligere og får nemmere ved at brække. Normalt aftager knoglemassen med 1-3% om året efter menstruationens ophør, men ved osteoporose går det hurtigere. De hyppigste steder for knoglebrud er håndleddet, hoftelæddet og sammenfald af ryghvirvlerne. Det sidste medfører, at kvinden skrumper og kommer til at gå foroverbøjet. (Dronning Ingrid var et trist eksempel på svær osteoporose.) På fig. 4 ses hhv. normal knogle og knogle med osteoporose i mikroskopet.

Nogle kvinder har forøget risiko for at få knogleskørhed: Det drejer sig om kvinder, hvor sygdommen findes i familien, som er spinkle og som er store rygere. Også kvinder som er kommet tidligt i overgangsalderen (før 43 årsalderen), evt. fordi de har fået fjernet æggestokkene eller kvinder, som har været langvarigt syge, måske sengeliggende og som derfor ikke har fået motion. Behandling af astma med binyrebarkhormon (f.eks. Prednison<sup>®</sup>) virker også fremmede for osteoporose.

Man regner med at der i Danmark findes 3 - 400.000 personer med osteoporose (hvoraf langt størsteparten er kvinder) og man ved, at 40% af alle kvin-

der over 70 år vil få et knoglebrud p.g.a. knogleskørhed.

Kvinder med de førnævnte risikofaktorer bør derfor få foretaget en knogle-scanning (en såkaldt DXA-scanning) for at måle knoglemineralindholdet. Den første bør foretages ca 1-2 år efter den sidste menstruation.

## HJERTE-KAR-SYGDOMME

Denne betegnelse står for f.eks. blodprop i hjerte og hjerne, samt forhøjet blodtryk, men ikke sygdomme i andre dele af karsystemet (i venerne), f.eks. blodprop i ben eller lunger. Yngre kvinder er godt beskyttede mod hjerte-karsygdomme, p.g.a. deres østrogenproduktion. Man ved, at lige så snart kvinderne når overgangsalderen, bliver hyppigheden af hjerte-karsygdomme hurtigt lige så stor som hos mændene og kvinder, der kommer tidligt i overgangsalder får hurtigere hjerte-karsygdomme end dem, der bliver ved med at have menstruation.

En af mange årsager til dette forhold er, at blodets kolesterolindhold stiger kraftigt efter overgangsalderen. Der er ingen tvivl om, at hjerte-karsygdomme er årsagen til de fleste dødsfald

hos kvinder efter overgangsalderen; langt flere end f.eks. kræftsygdomme. Man mener dog ikke, at hormonbehandling kan forebygge eller behandle hjerte-kar-sygdomme, med mindre behandlingen startes i relativt ung alder.

## HUDEN

Også i huden sker der ændringer, når hormonerne slipper op, huden 'ældes' og der kommer flere rynker. Det skyldes at kollagen-indholdet mindsker og det gør huden mindre smidig og elastisk.

## HVEM SKAL HAVE HORMONBEHANDLING?

Nogle vil mene, at alle kvinder, som har et eller flere af de symptomer/gener, som nævnt i fig. 1, i hvert fald bør tilbydes en eller anden form for hormonbehandling. Det er selvfølgelig op til kvinden selv at vurdere, hvor slemme hendes gener er.

Hvilken form for behandling, der er den rigtige for den enkelte kvinde, må hun diskutere, enten med sin praktiserende læge eller sin gynækolog.

Der findes en mængde forskellige måder at give hormoner på, se fig.5. Til 'generel' behandling findes tabletter, plastre og gel.. Til 'lokal' behandling i skeden findes stikpiller, tabletter, creme og en lille ring, man kan sætte op. P.t. findes ca 30 forskellige præparater, som enten indeholder det ene kvindelige kønshormon – østrogen eller begge hormoner, altså både østrogen og gestagen. Gestagen svarer til det hormon, som æggestokkene laver efter ægløsning (progesteron). Gestagener findes også alene i tabletter eller i en hormonspiral.

Helt kort kan man sige, at kvinder som har fået livmoderen fjernet, kan nøjes med det ene hormon – østrogen, medens kvinder, der har sin livmoder i behold, skal have såvel østrogen som

5. Forskellige hormonpræparater



gestagen. Dette skyldes risikoen for udvikling af kræft i livmoderen, hvis østrogen gives alene i længere tid. Østrogen kan dog gives alene som lokalbehandling i skeden. Det er specielt hensigtsmæssigt hvis problemet er 'lokalt', f.eks. tørre slimhinder, blærebetændelse eller inkontinens.

Kvinder der ryger, har et specielt problem og da omkring halvdelen af kvinder i overgangsalderen er rygere, er det vigtigt at oplyse lægen om det. Hos rygere omdannes nemlig det meste af det hormon, som gives som tabletter til ikke-aktivt stof i leveren. Der vil derfor ikke være ordentlig effekt mod f.eks. knogleafkalkning. Rygere kan derfor med fordel bruge østrogen som optages direkte gennem huden (og dermed undgår passage i leveren), f.eks. plaster eller gelé.

Hvorvidt man skal have en behandling, som giver menstruation eller ej, afhænger lidt af hvor mange år man er fra sin egen menopause. Er det ca 1-2 år siden man selv havde menstruation, kan man få en blødningsfri (kontinuerlig) behandling, ellers må man i en periode finde sig i en blødning hver eller hver anden måned. Dette skyldes, at livmoderen ikke altid vil 'finde sig i' en blødningsfri behandling alt for tæt på menopausen og det giver tit pletblødninger og andre blødningsproblemer.

## FORDELE VED HORMONBEHANDLING

Før man beslutter sig for hormonbehandling, er det vigtigt at opveje fordele og ulemper mod hinanden.

*Fordele ved hormonbehandling:*

- Fjerner hedestigninger og svedeture
- Normaliserer slimhinderne i skede og urinveje
- Hjælper på vandladningssymptomer
- Forhindrer knoglenedbrydningen
- Forebygger kræft i tyktarmen
- ØGER LIVSKVALITETEN

Hvis man vælger hormonbehandling, bør man gå til læge jævnligt; første gang efter 3 måneder, derefter ca en gang om året (fig. 6). Følger man de anbefalede kontroller, vil svulster, såvel godartede, som ondartede, opdages tidligt. I nogle amter bliver kvinder i 50'erne indkaldt til mammografi, andre må selv bede deres læge om at blive henvist, eller selv opsøge en røntgenklinik. Helst skal der foretages såvel mammografi som ultralydsscanning af brysterne.

## ULEMPER VED HORMONBEHANDLING

De fleste problemer viser sig i løbet af de første 3 måneder, efter start på behandlingen.

Den hyppigste gene er blødningsforstyrrelser, som skyldes at kroppen skal findes sig tilrette med 'påvirkningen udefra'. Man bør selvfølgelig udelukke andre årsager til blødning, f.eks. fibro-

mer, polypper, betændelse, en glemt spiral, sår på livmoderhalsen samt kræft i underlivet.

(Jo, vi finder ofte en 10-20 år gammel glemt spiral som årsag til et blødningsproblem!)

Nogle klager i begyndelsen over hovedpine og vægtstigning, begge dele plejer at forsvinde hurtigt.

Endelig ses en let forøget forekomst af blodprop i benet – ca et tilfælde pr 5000 kvinder/år.

Efter de nyeste resultater anbefales, at man forsøger at holde op med hormoner efter 4-5 år.

Går det ikke, prøver man at få kvinderne ned på så lav dosering som muligt og helst som blødningsfri behandling eller eventuelt ren østrogen i kombination med hormonspiral.

## KRÆFT HOS KVINDER

De hyppigste former for kræft hos kvin-

### 6. Kontroller under hormonbehandling

## Rutinekontroller ved hormonbehandling

Gynækologisk undersøgelse	Årlig
Ultralydskanning af underliv	Årlig
Celleprøve fra livmoderhals	Hvert 3-5 år
Udsugning/udskrabning	Ved uventede blødninger
Blodtryksmåling	Årlig
Brystundersøgelse	Årlig
Mammografi med ultralydskanning	Hvert andet år
Hvis behandling i >10 år	Årlig
Brystkræft i nær familie	Årlig

der er brystkræft, lungekræft, livmoderhalskræft og tyktarmskræft.

De eneste to former for kræft, som man forbinder med hormonbehandling er brystkræft og kræft i livmoderen (ikke at forveksle med livmoderhalskræft, som ikke er hormonpåvirkelig, men som til gengæld skyldes en virus – HPV – som vi nu vaccinerer mod). Se dog også senere vedr. kræft i tyktarmen.

Kræft i livmoderhulen kan opstå, hvis man f.eks. gennem flere år har fået ren østrogenbehandling, uden gestagentilskud. Den gør som regel opmærksom på sig selv, med en større eller mindre blødning fra skeden. En gynækolog kan foretage en ultralydsscanning for at kigge på slimhinden i livmoderen. Hvis denne er for tyk, eller på anden måde giver mistanke om sygdom, foretages som oftest en udsugning/udskrabning eller en kikkertundersøgelse med vævsprøve. Det udhentede væv bliver undersøgt i mikroskop, hvorefter diagnosen stilles endeligt.

Mange bliver helbredt ved at få fjernet livmoder, æggeledere og æggestokke. Ca 650 kvinder får hvert år stillet diagnosen – livmoderkræft – i Danmark.

Med brystkræft forholder det sig således, at enhver kvinde i forvejen har en 8-9% risiko for at få stillet diagnosen. Under behandling med hormonpiller i mere end 10 år forøges risikoen en smule, til 10-11%. Ca 4.000 danske kvinder rammes hvert år af brystkræft.

Hvis man får brystkræft, medens man er i hormonbehandling, er svulsten som regel mindre ondartet og som regel bliver den også opdaget tidligere, fordi man i forvejen går mere til læge.

For begge kræftformer gælder, at man også kan rammes af dem uden nogen form for hormonbehandling; brystkræft kan endda ses hos mænd. Det ekstra antal brystkræfttilfælde som skyldes hormonbehandling, udgør kun en ganske lille mængde.

Alle ondartede svulster i brystet som fjernes, bliver undersøgt for om de er hormonafhængige eller ej. Ud fra dette kan kvinden vejledes, om hun fortsat må få hormoner eller ej.

Der er flere faktorer som påvirker risikoen for brystkræft; Brystkræft i nær familie, fedme, natarbejde og alkohol f.eks., medens daglig motion og fiberrig kost mindsker risikoen. Lige p.t. er der specielt fokus på natarbejde.

Yderligere en form for kræft er hormonpåvirkelig – tyktarmskræft – men her virker hormoner modsat, nemlig sådan, at kvinder som spiser hormoner får

sjældnere tyktarmskræft end dem der ikke får hormoner.

Endelig er der for nylig opstået mistanke om, at længerevarende hormonbehandling også kan forårsage æggestokkræft.

## ALTERNATIVER TIL HORMONBEHANDLING

Der findes kvinder, som af en eller anden grund ikke vil eller må få hormoner, men som stadigvæk har behov for hjælp p.g.a. voldsomme hedestigninger og svedeture. For disse kvinder kan der være hjælp at hente i følgende midler:

Chello®  
Melbrosia®  
Remifemin®  
Tofu-pill®  
Unikalk Gold®  
Catapresan®

De første er naturpræparater, som hjælper en del kvinder, det sidste er et blodtryksmiddel, som i en lille dosis hjælper på hedestigninger. Der findes mange flere, men virkningen er ikke særlig vel-dokumenteret.

Intet af disse midler virker på tørre slimhinder, blærebetændelse eller mod knogleskørhed.

## BEHANDLING/FOREBYGGELSE AF OSTEOPOROSE/KNOGLESKØRHED

Østrogen virker hæmmende på knoglenedbrydningen og er en god og billig behandling, men bør (i hht. Lægemedelstyrelsens retningslinier) ikke alene bruges til forebyggelse af knogleskørhed. Der findes en del andre præparater på markedet til behandling af knoglerskørhed. Et godt middel er Evista® (Raloxifen), som virker som hormoner på hjerte-kar og på knoglene, men som ikke virker på bryst og livmoder (snarere modsat østrogen). Andre midler er bisfosfonaterne (Didronate®, Bonviva®, Optinate® Septimum, Fosamax® og det nyeste skud på stammen – Aclasta®), som hæmmer de celler, der forårsager knoglenedbrydningen. Disse er dog væsentligt dyrere end hormoner og skal (gælder for bisfosfonaterne) tages på fastende hjerte – og nogle får bivirkninger i form af kvalme. Bisfosfonater kan også gives til mænd. Såvel bisfosfonater som Raloxifen er kun registreret til behandling af knogleskørhed, ikke til forebyg-

gelse. Dette betyder, at man skal have foretaget en knoglescanning, helst af rygsøjle og hofter og man får kun tilskud til medicinen, hvis knoglescanningen viser knogleskørhed.

Kalk (calcium) og vitamin D findes i kombinationsbruse/tygge-tabletter. Anbefalet daglig dosis for såvel kvinder efter overgangsalderen, som mænd er 1000 mg kalk samt 10-20 ug (400-800 IE) D-vitamin. Hos plejehjemspatienter kan behandling med kalk og vitamin D, i kombination med en lille dosis østrogen (og hoftebeskyttere), forhindre en betragtelig del af de knoglebrud, som sker hos gamle kvinder.

Et nyere stof; Forsteo® og Protact® (Teriparatide - biskjoldbruskirtelhormon) blev registreret for et par år siden til brug ved svær knogleskørhed. Det skal gives som daglige sprøjter og er ganske dyrt.

Et anderledes og ret nyt skud på stammen er Protelos® (strontiumranelat – et grundstof), som både forhindrer nedbrydning og hjælper på genopbygning af knoglerne.

Det seneste nye er endnu et bisfosfonat - Aclasta®, som gives som indsprøjtning en gang om året.

Alt andet lige må vi konkludere, at hormonbehandling er en effektiv og billig forebyggelse af knogleskørhed. Lægemedelstyrelsen vil dog ikke acceptere at hormoner bruges som forebyggelse af osteoporose i mere end 4 år, men har ikke noget bedre tilbud.

## KONKLUSION

Hvis man skal kort og kontant skal sammenfatte en kvinde i overgangsalderen er, kan det nemmest gøre ved at citere Anne Marie Helger :





# MASSER AF MENNESKER LIDER AF TØRRE OG IRRITEREDE ØJNE

Helt op til 30 pct. lider i perioder af tørre og trætte øjne. Symptomerne kan skyldes en betændelse eller allergi, men langt oftest skyldes tilstanden, at tårene ikke er gode nok. Det kan man let gøre noget ved.

Tørre øjne opstår, når der er en forstyrrelse af tårefilmen på øjets overflade. Enten er tåreproduktionen nedsat, eller også er fordampningen for høj fra hornhinden. Hermed bliver mængden af tårefilm for lille, og man får tørre og trætte øjne.

Helt op til 30 pct. af ældre personer kan have tørre øjne i forskellig grad, og alle som har sprunget en nattesøvn over, har prøvet det. Øjnene føles som sandpapir, hver gang man blinker.

Der kan være flere årsager til, at man får tørre øjne.

*Øjenbetændelse*, skyldes en mikroorganisme og giver røde og irriterede øjne. Der kan være en masse klart eller gulligt sekret, øjnene føles anderledes, og synet er sløret. Her behandler man med øjendråber, der indeholder antibiotika.

*Allergisk øjenkatarr*. Ved allergi i øjnene løber øjnene i vand, og man er lidt hævet og rød i øjnene. Man kan være allergisk over for en masse ting såsom græs, parfumer og pollen. Behandlingen er øjendråber eller tabletter, som dæmper den allergiske reaktion.

*Sjøgrens Syndrom*. Man kan i sjældne tilfælde få en sygdom, hvor man får me-

Oversigt over kunstige tårer på det danske marked:

Præparat (kunstige tårer)	Ved mangel på tårer i			Tyktflydende	Tyndtflydende	Konserverings-middel
	Fedtlag	Vandlag	Slimlag			
<i>Dacriosol</i>		ja	ja		ja	ja
<i>Viskøse</i>		ja			ja	ja
<i>Celluvisc</i>		ja	ja	ja		nej
<i>Visine</i>	ja	ja	ja		ja	ja/nej
<i>Lacril</i>	ja	ja	ja		ja	Ja
<i>Oculac</i>			ja		ja	Ja/nej
<i>Viscotears</i>		ja	ja	ja		Ja
<i>Oftagel</i>	ja	ja	ja	ja		Ja