

Anne Lene Bülow-Lehnsby
Lyngby Hovedgade 57 B
2800 Lyngby
Telefon 45 88 88 08

Overgangsalderen

Menopausen, dvs. ophør af menstruationer, indtræder sædvanligvis når kvinden er mellem 45 og 55 år. Gennemsnitsalderen her i Danmark er 51 år.

Hvis menstruationerne ophører før 45-årsalderen, kan man have øget risiko for knogleskørhed, og det anbefales derfor, at man tager hormonsubstitution med østrogen enten som p-piller eller som naturligt østrogen, indtil man har nået den normale menopause alder.

Blødningsforstyrrelser:

Udover østrogen producerer æggestokkene også progesteron, der hver måned, hvis der har været ægløsning, omdanner slimhinden i livmoderen, så den kan afstødes med en forholdsvis kort blødning: en menstruation. Uden progesteron kan blødningen udeblive eller den kan blive uregelmæssig med vedvarende små eller store blødninger, der måske fortsætter i længere tid.

Progesteron-produktionen slutter før østrogen-produktionen, og mange har derfor op mod overgangsalderen uregelmæssige blødninger. Hvis det bliver et problem, kan man behandle med progesteron (gestagen) f.eks. 10 dage hver måned. Efter gestagen-kuren kommer der en menstruationsblødning. Mange kvinder har gavn af denne behandling i de sidste år før selve menopausen, hvor uregelmæssige og kraftige blødninger kan være meget besværlige.

Hedeture:

20% af alle kvinder kommer gennem overgangsalderen helt uden problemer, men mange er plaget af hedeture, især natlige. Hvis man stadig har menstruationer, kommer hedeturene oftest i perioderne op til menstruationen, hvor østrogen niveauet er lavest. Den bedste behandling for hedeture er at erstatte den manglende østrogen-produktion. Hvis man tager ren østrogen, risikerer man uregelmæssige blødninger, fordi livmoderslimhinden vokser. Man er derfor nødt til at tage et gestagen enten hver måned eller sjældnere, efter aftale med lægen. Alternativt kan man anvende en hormonspiral.

Risiko:

Mange tror, at man bare skubber problemerne foran sig, når man tager hormoner, men det er ikke rigtigt. Det kan dog være en god idé at trappe langsomt ud af hormonbehandlingen efter vejledning fra lægen.

Kunstigt østrogen giver ikke større risiko for brystkræft end de hormoner, man selv kan producere.

Det vil sige, at hvis man tager hormoner i 5 år fra 50-55-årsalderen, har man samme risiko for brystkræft som en kvinde, der først går i overgangsalderen som 55-årig (ca. 10 % risiko).

5 års hormonbehandling øger ikke risikoen for brystkræft. Efter 10 år er der en let øget risiko; fra ca. 11%, hvis man ikke har fået hormon til 11,8%, hvis man har fået hormoner.

Tørre slimhinder:

Mange kvinder har i forbindelse med overgangsalderen tynde, tørre slimhinder i skeden. Man kan behandle effektivt med lokal østrogen i form af vaginaltabletter (Vagifem), østrogen ring (Estring) eller østrogen creme (Ovestin). Ingen af disse produkter giver øget risiko for brystkræft. Hos ældre kvinder kan også slimhinden i blære og urinrør blive meget tynde og sarte, så der kommer hyppig vandladningstrang samt symptomer på blærebetændelse. Her er den bedste behandling også lokal østrogen behandling.

Maj 2020