

## Overgangsalder og hormonbehandling

Overgangsalderen er perioden omkring den sidste menstruation. Langt de fleste kvinder kommer i overgangsalderen når de er 45-55 år. Overgangsalder er ikke en sygdom men en uundgåelig proces. Kvinden kommer i overgangsalderen, fordi æggestokkene løber tør for de mange tusinde æg, de blev født med, og stopper med at producere det kønshormonet østrogen.

### Symptomer

Når hormonproduktionen nedsættes, vil nogle kvinder få symptomer på østrogenmangel som:

- Hedeture. Kommer som lyn fra en klar himmel. Der er varmfølelse, sveden og rødme i ansigt, på halsen, bryst og ryg. Et anfald varer ofte minutter. Om natten kan det give dårlig søvnkvaliteten.
- Trang inkontinens (når jeg skal tisse, skal det være nu) og øget risiko for blærebetændelse kan opstå, fordi slimhinden i urinrør og blære bliver tyndere og mere porøs.
- Svie og smerte ved samleje. Seksuelle problemer. Slimhinderne i skeden, bliver tynde, mindre smidige og tørre (sandpapirs-fornemmelse).
- Huden bliver mindre elastisk, fordi kollagenindholdet falder. Håret kan miste glans og fylde.
- Øget risiko for hjerte-kar-sygdomme, fordi forhøjet kolesterolindhold i blodet medfører åreforkalkning og forhøjet blodtryk.
- Knogleskørhed. Det skyldes at knoglemassen ikke bliver vedligeholdt af østrogenet. Knoglemassen aftager med ca. 2% om året, og 40% af alle kvinder over 70 år oplever knoglebrud, typisk brud i håndled og hofter.
- Humør og psyke bliver også påvirket. Hormonel ubalance medfører fysiske og psykiske ændringer i krop og liv som det kan være svært at forlige sig med

Manglen på progesteron giver uregelmæssige blødninger.

Det er meget forskelligt, hvor udtalte symptomer man får. De fleste får symptomer på overgangsalder i varierende grad, mens omkring en femtedel af alle kvinder blot oplever, at menstruationen ophører.

Symptomerne forsvinder oftest i løbet af et par år, men 20% har stadig symptomer efter fem år og enkelte kan have symptomer efter 10 år.

### Behov for behandling

Nogle kvinder (Omkring 20%) har så udtalte symptomer, at de har behov for hormonbehandling. Hormonerne kan gives lokalt til slimhinderne i underlivet eller som en generel behandling, der påvirker hele kroppen. Hormonbehandlingen lindrer de symptomer, som skyldes det naturlige fald i hormonproduktionen. Hormonerne har desuden en forebyggende virkning på knogleskørhed i den periode, hvor kvinden tager medicinen.

Kvinder som kommer i overgangsalderen tidligere end normalt på grund af operationer eller sygdom, anbefales ofte hormonbehandling frem til 52-års alderen.

## Fordel og ulemper med hormonbehandling

Der findes en del forskning omkring hormonbehandling. Det er nødvendigt at vurdere hver enkelt patient ift. fordele og ulemper, da dette er individuelt. Der anbefales en konsultation i vores klinik med lægen for at drøfte mulighederne ift. den enkelte kvinde og hendes ønsker, helbredshistorie, Life style og evt. familiære risici.

**Hormonbehandling skal tilpasses individuelt.**

## Er der nogen kvinder, som absolut ikke må få hormoner?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at kvinder som tidligere har haft en skadelig blodprop, eller brystkræft ikke tager hormoner.