

— FAKTA OM —

KLIMAKTERIET



Innehåll

- 3 Introduktion
- 4 Vad är klimakteriet?
Vad är hormoner?
- 5 Vad händer med hormonerna i kroppen
- 6 Vad händer i klimakteriet?
- 7 Klimakteriets olika faser
- 8 Typiska klimakteriebesvär
- 10 Hur kan klimakteriebesvär behandlas?
- 12 Hormonbehandling
- 15 Hormonbehandlingsschema för klimakteriet och menopausen
- 16 Risker med hormonbehandling
- 18 Sammanfattning
Lid inte i tysthet!

Till alla kvinnor i sina bästa år.

Välkommen in i klimakteriet!

Klimakteriet är ingen sjukdom utan en naturlig fas i alla kvinnors liv, från svängande hormonnivåer till upphörande av menstruationen. Det går inte att hoppa över eller skjuta upp denna period i livet, den biologiska förmågan att få barn närmar sig slutet och en lika lång tid utan fortplantningsmöjligheter är i sin gryning. Detta är något som kan ses som en möjlighet att mitt i livet kunna börja fokusera mer på sig själv och sina egna behov och intressen, istället för barn, familj och karriär.

Tyvärr kan klimakteriet föra med sig en del problem i form av hormonella förändringar som kan få många fysiska och psykiska konsekvenser. Sju av tio kvinnor upplever symptom som svettningar, vallningar, sömnstörningar, psykisk instabilitet, nedstämdhet, samt kroppslig och psykisk utmattning. Många kan också uppleva eller få muskel- och ledbesvär. En tredjedel av alla kvinnor lider så mycket att deras livskvalitet försämras betydligt.

Allt detta påverkar dig som kvinna, men även dina relationer till din omgivning. Därför är det extra viktigt att se de möjligheter som finns att gå igenom klimakteriet utan för stora besvär. Du ska inte acceptera att behöva genomlida dina klimakteriebesvär på egen hand. Idag finns det nämligen goda behandlingsmöjligheter för alla klimakteriebesvär och ingen kvinna ska behöva känna sig begränsad eller sjuk på grund av dem. Med denna broschyr vill vi hjälpa dig att förstå de hormonella förändringar som sker i klimakteriet och hur du kan få hjälp med hormonbehandling som är skräddarsydd för just dig.

Klimakteriet är ingen sjukdom utan en del av ett naturligt åldrande där den fertila perioden i kvinnans liv tar slut och övergår i en fas med låga nivåer av könshormoner. Det innebär en omställning som kan vara besvärlig med flera oväntade symptom. Många kvinnor beskriver det som att de inte känner igen sig själva. Omställningen i kroppens hormoner kan inskränka på din livskvalitet betydligt, men det finns hjälp att få.





Vad är klimakteriet?

Ordet "klimakterium" kommer från grekiskan och betyder trappstege vilket är ett bra uttryck för övergången från den fruktsamma till den icke fruktsamma fasen i en kvinnas liv. Övergångsfasen slutar med den sista menstruationen, som också kallas menopaus. Definitionsmässigt inträffar menopausen ett år efter sista mens och tiden därefter kallas postmenopaus. Begreppet "menopaus" är dock något missvisande, då postmenopausen inte är en övergående paus utan ett permanent tillstånd med lägre nivåer av könshormoner i kvinnans kropp.

Före vi ger oss in på de hormonella förändringar som sker vid övergångsåldern är det bra att känna till vad hormoner är och vilka hormoner som är viktiga för kvinnan i fertil ålder, men också i och efter klimakteriet.

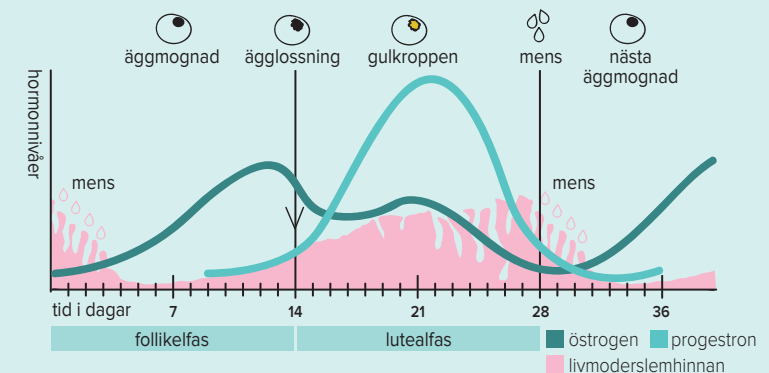
Vad är hormoner?

Hormoner är ämnen som produceras och fungerar som budbärare för att styra utvecklingen och funktionen någon annanstans i kroppen än där de bildas. De förmedlar ett budskap från en cell till ett organ och ansvarar för biologiska processer i kroppen.

Östrogen Kvinnans viktigaste och mest verksamma könshormon är östrogen. Det förekommer i formerna östradiol, östriol och östron, varav östradiol är det viktigaste. Östradiol bildas huvudsakligen i äggstockarna och styr utveckling av könsorgan och könskaraktär, från flicka till kvinna. Östrogen är viktigt för huden, håret och skelettet, samt annan bindväv som finns i t.ex. blodkärlen. Det spelar även en stor roll för hjärnans funktion. Östrogen är ett uppbyggande anabolt hormon som säkerställer att det sker tillväxt och omsättning i många organ.

Progesteron – gulkroppshormon Det graviditetsbevarande hormonet progesteron (gulkroppshormonet) produceras i äggstockarna efter ägglossning. Progesteronet förbereder slemhinnan i livmodern för implantation av en befruktad äggcell och är därmed ansvarig för graviditetens fortsatta utveckling.

Normal menstruationscykel

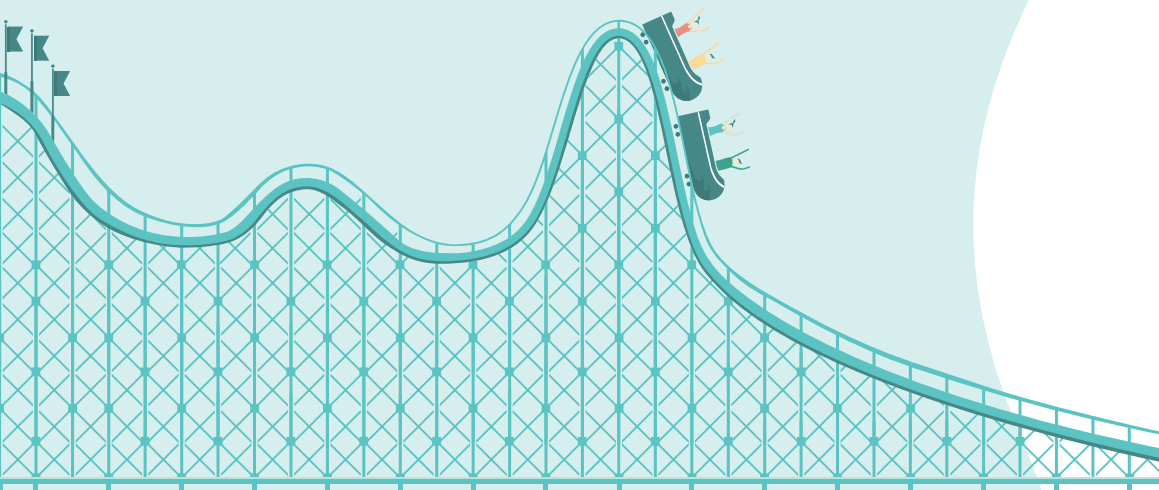


Vad händer med hormonerna i kroppen?

I övergångsfasen svänger de kvinnliga hormonnivåerna i kroppen vilket kan leda till en obalans mellan östrogen och progesteron (gulkroppshormon). Först minskar produktionen av progesteron och sedan även produktionen av östrogen. Till slut ställer hormonerna in sig på en lägre nivå än förut. Både obalansen och hormonbristen i sig kan leda till besvär, men det är individuellt hur länge besvären varar. Hos tio procent av kvinnorna varar besvären i över tio år och kan fortsätta även efter menopausen.

Vad händer i klimakteriet?

Klimakteriet kallas också övergångsåldern. Denna period i kvinnans liv är en fas på ca. tio år, som sträcker sig från de första tecknen på hormonsvikt, med oregelbundna blödningar, till **menopausen** som sker i genomsnitt vid 51-52 års ålder. **Menopaus** är definitionsmässigt den sista spontana menstruationsblödningen. När det har gått ett helt år utan blödningar kan man säkert säga att kvinnan är i menopaus. Det tar tid även efter mensblödningarnas upphörande för kroppen att anpassa sig till konstant låga könshormonnivåer. Ibland fortsätter klimakteriebesvären upp till tio år efter menopausen, eller till och med ännu längre. Vissa tecken på östrogenbrist försvinner aldrig, t.ex. tunna slemhinnor i slidan.



Hormonerna åker berg-och dalbana i övergångsåldern

I klimakteriet, som kan pågå under en 10-årsperiod, går östrogenproduktionen upp och ner. Sista perioden före menopaus kännetecknas av en alltmer minskad östrogenproduktion.

Klimakteriets olika faser

I den tidiga övergångsfasen – förklimakteriet

Mognaden av ägg sker inte regelbundet längre. Det kan även förekomma att ägglossningen, trots mognaden av en äggcell, uteblir. Oregelbundna blödningar kan vara ett tecken på att klimakteriet är på gång vilket beror på minskad progesteronproduktion. Blödningarna kan vara längre och kraftigare, eller tvärtom och det är inte ovanligt med mellanblödningar. Långvariga och kraftiga blödningar kan leda till järnbrist, med trötthet och orkeslöshet som följd. Premenstruella spänningar med huvudvärk, ömma bröst och vätskeansamling i kroppen förekommer ofta. Oberoende av menstrationscykeln kan också värmevallningar, sömnstörningar och humörsvingningar uppträda.

Orsaken till förklimakteriet är att det finns en högre andel av östrogen jämfört med progesteron än tidigare, på grund av att nivån av progesteron har sjunkit.

Klimakteriet

Östrogenproduktionen börjar även svikta vilket kan leda till klassiska klimakteriebesvär som t.ex. värmevallningar, svettningar och sömnlöshet. Menstruationsblödningarna glesas också ut, för att till slut upphöra helt.

Orsaken till de vanligaste klimakteriebesvären är brist på östrogen och progesteron (gulkroppshormonet).

Efter klimakteriet

Bristen på östrogen kan yttra sig som torra slemhinnor, speciellt i slidan, svårigheter att hålla urin, täta urinträngningar, återkommande urinvägsinfektioner och smärta vid samlag. Dessa besvär är resultaten av en konstant östrogenbrist.

Även de manliga hormonerna sviktar som en del i det naturliga åldrandet, både hos mannen och kvinnan, med symtom som minskad sexlust och vitalitet, kronisk trötthet, minskad könsbehåring, torr hud, samt minskad muskelstyrka.

Den tilltagande bristen på könshormoner leder till många besvär i klimakteriet. En anpassad hormonbehandling kan lindra eller bota dessa besvär.

Typiska klimakteriebesvär

Värmevallningar och hjärklappning

Det vanligaste är plötsligt uppträdande värmevallningar som yttrar sig som en värmekänsla centralt i kroppen, ofta kombinerat med hjärklappning och yrsel, som stiger uppåt i kroppen och slutar med svettningar. En sådan vallning varar oftast endast några minuter och återkommer i olika frekvenser, från flera utbrott per dygn, framförallt nattetid, till enstaka per vecka.

Sömnstörningar

Många kvinnor lider av sömnstörningar under klimakteriet. Ofta beror den störda sömnen på värmevallningar som inträffar under natten och försämrar sömnkvaliteten avsevärt. Detta kan leda till orkeslöshet, trötthet, irritabilitet och koncentrationssvårigheter under dagen.

Humörsvängningar och depression

Även nedstämdhet och ångest är vanliga besvär i klimakteriet.

Led- och skelettbesvär

Östrogen skyddar skelettet. Vid östrogenbrist minskar ledvätskan och elasticiteten i lederna. Det kan påskynda inflammation i lederna, med ledsmärtor som följd och det kan också leda till förhöjd risk för frakturer och benskörhet senare i livet.

Torra slemhinnor

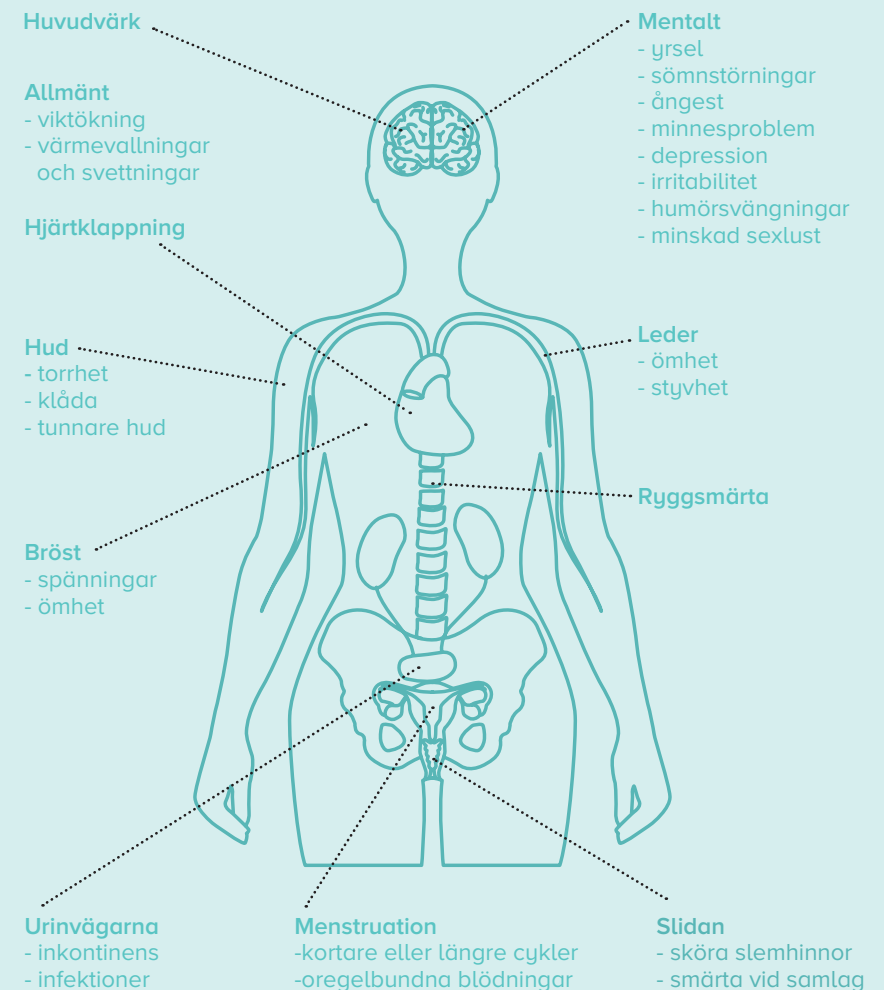
Slemhinnorna i såväl slidan som i urinröret och urinblåsan påverkas starkt av östrogen. Vid östrogenbrist blir dessa slemhinnor tunna och sköra. Det kan leda till sveda, klåda, ömhet och smärtor vid samlag. Urinvägsinfektioner och urinläckage är också vanligt vid östrogenbrist. De torra slemhinnorna uppträder oftast några år efter klimakteriet.

Minskad sexlust

Övergångsåldern kan ha en betydande påverkan på sexlusten. Det kan bero på flera orsaker som t.ex. störd sömn, fysisk och psykisk obalans vilket kan göra att många kvinnor inte känner sig lika intresserade av sex som förut. Hormonbristen kan även ge smärtor vid samlag på grund av torra slemhinnor i underlivet.

Typiska klimakteriebesvär är framförallt en följd av östrogenbrist.

En behandling som ersätter de sviktande hormonerna kan lindra och upphäva besvären. Kroppen får då en ersättning av de hormoner som inte längre bildas i samma omfattning.



Hur kan klimakteriebesvär behandlas?

Kost, motion, hälsosam livsstil, yoga, avslappning och meditation

En sund livsstil, motion och hälsosamma matvanor kan hjälpa dig långt för att mildra de typiska klimakteribesvärerna och förhindra eller fördröja åldersrelaterade sjukdomar. Dessa åtgärder kan däremot inte ersätta de sviktande hormonnivåerna.

Behandling med naturpreparat ur växtriket

Så kallade *fytoöstrogener*, som finns i t.ex. soja, är växtbaserade preparat som innehåller ämnen som kan koppla sig till östrogenreceptorer i kroppen. Dessutom finns andra hormonfria växtbaserade preparat som innehåller rotextrakt från plantor som t.ex. silverax. De marknadsförs som receptfria produkter som kan hjälpa mot klimakteriebesvär, men effekten kan variera. Växtbaserade läkemedel för behandling av klimakteriebesvär är inte väl undersökta och det saknas långtidsstudier på eventuella risker. Användning av växtbaserade läkemedel kan därför ge biverkningar. Viktigt att informera din läkare om du använder växtbaserade läkemedel då dessa kan påverka effekten av dina läkemedel.



Hormonbehandling

Läkemedelsbehandling med hormoner är mycket väl undersökt med många vetenskapliga studier på både kort och lång sikt gällande effekt och biverkningar. Hormonbehandlingen är för närvarande den bäst fungerande behandlingen mot svettningar, vallningar och torrhet i slidan, men även andra klimakteriebesvär. Dessutom kan hormoner verka förebyggande mot sjukdomar som t.ex. benskörhet. Hormonbehandling mot t.ex. oregelbundna blödningar, svettningar och värmevallningar är receptbelagd och måste förskrivas av läkare.

Östrogenbehandling med tabletter

Östradiol är det effektiva hormonet mot klimakteriebesvär. Det finns i tabletter med många kombinationer av bioidentiskt östradiol med syntetiska gestagener. Det finns också rena östradioltabletter som behandling. Har kvinnan sin livmoder kvar skall tillägg av gulkroppshormon göras om endast östradioltablett används. På marknaden finns också östrioltabletter, ett svagare östrogen, vilket har mest effekt på slemhinnorna i slidan. När en hormontablett sväljs måste den passera genom magen och levern innan den kan cirkulera ut i blodbanan för att nå sina målorgan. I levern omvandlas hormonet av olika enzymsystem. Denna omvandling kan bl.a. medföra en ökad risk för blodpropp och dessutom behövs större hormonmängder i tablettform för att få tillräcklig effekt. Hormonet behöver brytas ned i levern, innan det når blodomloppet och ger effekt där det behövs.

Östrogenbehandling genom huden

Transdermal behandling, alltså östradiol genom huden, finns som gel, plåster och spray. Det är en skonsammare metod med en mindre östrogenbelastning, men med motsvarande goda effekt mot typiska klimakteriebesvär som svettningar och vallningar. Från en depå på huden med ett plåster, eller under huden med gel och spray, frisätts hormonet ut i blodbanan för att direkt nå receptorerna i målorganen. Har kvinnan sin livmoder kvar skall tillägg av gulkroppshormon göras om östradiolbehandling genom huden används.

Östrogenbehandling genom slidan (vaginalt) – lokal behandling

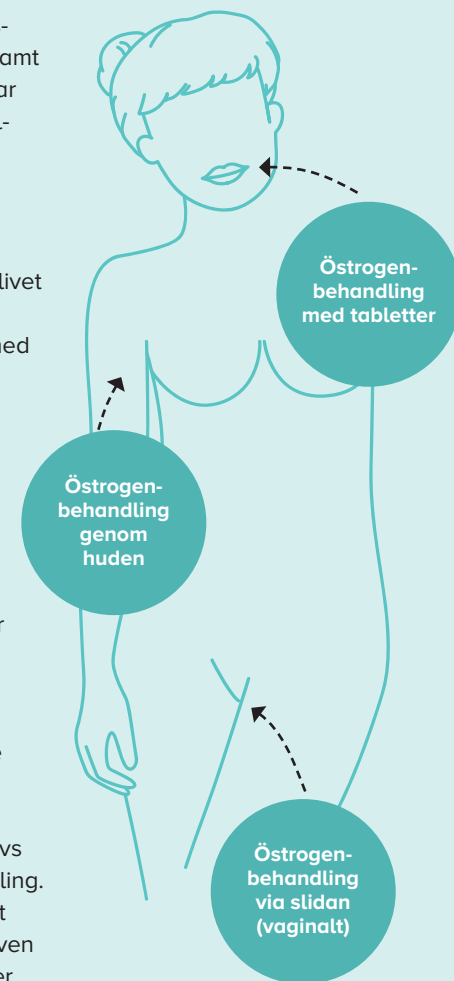
Med lågdoserat östradiol eller östriol kan vi behandla slemhinnan i slidan, urinvägarna och urinblåsan. Denna lokala östrogenbehandling ger ingen effekt på svettningar och vallningar och inget tillägg av gulkroppshormon behövs. Effekten är däremot utmärkt på sköra slemhinnor i underlivet.

Det hjälper också mot upprepade urinvägsinfektioner, överaktiv blåsa och urinvägs- samt samlagsbesvär. Dessa östrogenberedningar finns som vagitorier, gel, kräm eller vaginaltabletter (långtidsbehandling två gånger i veckan) samt silikonring (byte var tredje månad). Det är viktigt att veta att lågdos-östrogenbehandling efter menopausen endast är avsedd för slemhinnorna i underlivet och behöver fortsätta resten av livet om effekten ska kvarstå eftersom upphör du med behandlingen blir slemhinnorna lika sköra som tidigare. Det finns både receptfria och receptbelagda behandlingar för lokal östrogenbehandling i slidan.

Hormonbehandling med progesteron – gulkroppshormon

Om du har livmodern kvar måste du vid östrogenbehandling mot klimakteriebesvär även ta gulkroppshormon (progesteron) eftersom östrogener stimulerar tillväxten av livmodersslemhinnan. Utan gulkroppshormonet kan denna oönskade tillväxt inte hållas tillbaka och kan i värsta fall leda till cancer. Däremot, om du bara använder låga doser lokala östrogener i slidan behövs ingen kompletterande progesteronbehandling. Progesteronet kan tas som enskilt preparat till östrogenbehandlingen, men det finns även färdiga östrogen-progesteronkombinationer.

En del kvinnor kan komma i klimakteriet tidigare än normal menopaus, vilket är i genomsnitt vid 51-52 års ålder. Tillståndet kallas för prematurt klimakterie eller för tidigt klimakterie och det drabbar ca. 1/1000 kvinnor före 30 års ålder och 1-2/100 före 40 års ålder. Orsaken kan vara genetisk, kirurgisk, cellgiftsbehandling/strålning eller autoimmuna sjukdomar. Symtomen är detsamma som vid naturligt klimakterie och behandlingen är därför densamma. Viktigt är att behandlingen startar snarast när diagnosen är fastställd och behandlingen ska pågå till ca. 55 års ålder.





Hormonbehandlings- schema för klimakteriet och menopausen

Läkaren har olika behandlingsalternativ att välja mellan vid klimakteriebesvär och anpassar behandlingen utifrån din situation.

■ Kvinnor som har sin livmoder kvar

Sekventiell behandling: Östrogen i 28 dagar och tillägg av gulkroppshormon (progesteron) i slutet av menstruationscykeln (12-14 dagar) som därefter ger en blödning.

■ Utglesad sekventiell behandling

Östrogen kontinuerligt med ett tillägg av gulkroppshormon i slutet av en två, till tremånadersperiod i 14 dagar för att framkalla en avstötning (blödning) av den, genom östrogenbehandling, uppbyggda livmoderslemhinnan.

■ Kontinuerlig kombinationsbehandling

Kan endast ske efter att kvinnan varit menstruationsfri i minst ett år. Under denna behandling ges dagligen östrogen, tillsammans med gulkroppshormon.

■ Kvinnor utan livmoder

Kan vanligtvis behandlas med enbart östrogen.

Risker med hormonbehandling

Bröstcancer

Bröstcancer är den vanligaste cancerformen hos kvinnor och generellt ökar bröstcancerrisken med åldern. Även ärftliga faktorer och individuella levnadsvanor spelar roll. Hormonbehandling i mer än fem år medför en viss riskökning och det anses idag vara gulkroppshormonet som bidrar till riskökningen. Behandlingen måste därför vägas mot fördelarna du kan få mot dina klimakteriebesvär.

Trombosrisk

Många studier har visat att intag av östrogentabletter leder till en något förhöjd risk för blodpropp. Grunden till detta är att östrogener passerar levern och stimulerar koagulationsfaktorer vilket kan leda till en blodpropp. Ger man däremot östrogen genom huden kringgår man levern och påverkar därför inte koagulationen. Därav anses inte i dag risken för blodpropp som förhöjd vid östrogenbehandling genom huden.

Livmodercancer

Östrogen stimulerar livmoderslemhinnan. På sikt kan det leda till oönskad tillväxt och cancer. Därför är det mycket viktigt att effektivt skydda livmoderslemhinnan. Det kan ske genom regelbunden behandling med progesteron/gulkroppshormon. Naturligtvis är det också viktigt med regelbundna gynekologiska kontroller och att du kontaktar din läkare om du får spontana blödningar under din hormonbehandling.



Sammanfattning

Klimakteriet är ingen sjukdom utan en naturlig fas hos alla kvinnor och det går därför inte att fördröja, kringgå eller hoppa över klimakteriet.

Ta hand om dig!

En hälsosam livsstil kan göra att du känner dig friskare och piggare och det kan också underlätta en eventuell behandling av dina klimakteriebesvär.

Lid inte i tysthet!

Om du lider av klimakteriebesvär ska du söka hjälp eftersom din läkare kan ge dig råd och vägleda dig om vilka individuella behandlingar som passar dig bäst. En hormonbehandling kan lindra besvär såsom svettningar, vallningar och torra slemhinnor, men även andra problem som sömnstörningar, nedstämdhet och skelett- och muskelbesvär. Det är viktigt att du inleder din behandling så tidigt som möjligt, åtminstone före 60-årsåldern. En skräddarsydd behandling innebär ett behandlingsschema och en terapilängd som enbart är anpassad efter dina individuella behov.

En skräddarsydd hormonbehandling:

Alla kvinnor är olika, därför skiljer sig också upplevelserna av klimakteriet. Med en välanpassad hormonbehandling kan du få den mest effektiva hjälpen mot dina klimakteriebesvär. Dessutom visar många studier att det kan ha hälsofrämjande effekter mot åldersrelaterade sjukdomar som benskörhet och hjärt- och kärlsjukdomar.



Noteringar



Box 30070, 200 61 Limhamn, Sverige • +46 40 295 200
www.besins-healthcare.se • info.nordics@besins-healthcare.com